Scanned with CamScanner

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၅၃၆/၂၀၀၄ (၆)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်	-	၉၄၁/၂၀၀၄ (၁၀)
အကြိမ်	-	ပထမအကြိမ်
ထုတ်ဝေသူ	-	ဦးကျော်ဟင်း ၊ယုံကြည်ချက်စာပေ၊ အမှတ် -၁၁၁ ၃၃လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ပုံနှိပ်သူ	-	ဦးဇော်မင်း၊ **wizard** ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၉၈၊ ၃၃ လမ်း (ထက်) ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
အဖုံးဖလင်	-	MASTER
အတွင်းဖလင်	-	အောင်ဇော်(ပုံရိပ်ရှင်)
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	-	မောင်မြင့်လွင်(အပျိုစင်)
ထုတ်ဝေသည့်လ	-	၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ
အုပ်ရေ	-	၁၀၀၀
စာအုပ်ချုပ်	-	ကိုမြင့်
တန်ဖိုး	-	၉၀၀ ကျပ်

မာတိကာ

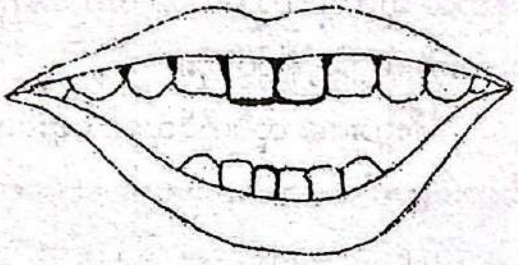
၁။	သွားကျဲလို့ အိမ်ထောင် မပြုရတော့ဘူးလား	၁
၂။	သွားပိုးချလို့ ရပါသလား	၇
၃။	သွားဆွေးခြင်း အန္တရာယ် ကြိုတင် ကာကွယ်	၁၅
၄။	သွားနုတ်တော့မယ် ဆိုရင်	၂၀
၅။	မိုလာကို သတိထား	၂၉
၆။	အံသွား မစိုက်ခဲ့မိလို့ ရှိလျှင်	၃၇
၇။	သွားစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍	၄၇
၈။	ကြွေသွားနှင့်မှ လှတယ်	၅၇
၉။	၃ မိနစ်နှင့် ကလေးသွား ကောင်းအောင်	၆၃
၁၀။	ကလေး သွားပေါက်ရင်ဖြင့်	၆၉
၁၁။	ကလေး သွားတိုက်မယ် ဆိုရင်	၇၅
၁၂။	သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး	၈၀
၁၃။	သွားကျဉ်တယ် ဆိုရင်	၈၇
၁၄။	သွားဖာချင်ပါသည်	၉၇
၁၅။	သွားဖာလိုက်ရသည့် အကျိုး	၁၀၁

Scanned with CamScanner

၁၆။ သွားနှင့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (၁) ၁၀၅
၁၇။ သွားနှင့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (၂) ၁၁၁
၁၈။ သွားနှင့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာ (၃) ၁၁၉
၁၉။ လက်မ စုပ်ခဲ့လို့ ၁၂၅
၂၀။ သွားဖြူတယ် ဆိုတာ ၁၃၃
၂၁။ သွားကြားညပ်ရင်တော့ ၁၃၉
၂၂။ သွားကြားထိုးတံကြောင့် ၁၄၅
၂၃။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မမရဲ့ သွားပြဿနာ ၁၅၀
၂၄။ သွားဆရာဝန်ဆီ မရောက်ခဲ့လျှင် ၁၅၇
၂၅။ သွားဆရာဝန် မရှိခဲ့လျှင် ၁၆၇
၂၆။ ကလေး သွားနုတ်ချိန် ၁၇၅
၂၈။ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ ဒိန်ခဲ စားကြစို့ ၁၈၁
၂၉။ သူများ ပြောမှ သိသော ရောဂါ (သို့မဟုတ်) အံကြိတ်ခြင်း ၁၈၇

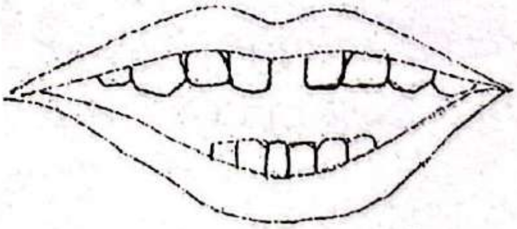
သွားကျဲလို့ အိမ်ထောင် မပြုရတော့ဘူးလား

ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော့် ချစ်သူ ဝေဝေဟာ ချစ်သက်တမ်း သုံးနှစ် ရှိပါပြီ။ အကြောင်း အမျိုးမျိုးတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက် လက်မထပ် ဖြစ်ခဲ့တာပါ။ လက်ထပ်မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဘဝရှေ့ရေး အားလုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကျေအလည် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပြီး မိဘတွေကို ဒီကိစ္စ တင်ပြတော့မှ ကျွန်တော်တို့ ချစ်သူ နှစ်ဦး



ဘဝ ကွဲရတော့မှာလား။ ကျွန်တော် အကွဲမခံနိုင်ပါ။ ကျွန်တော့် ချစ်သူကို လက်လွှတ် မခံနိုင်ပါ။ ကျွန်တော် ရင်ဆိုင်နေရတဲ့ 'သွားကျဲသူကို မယူရဘူး' လို့ ဆိုတဲ့ အယူသီးမှုကြီးကို ဖျက်မပေးနိုင်တော့ဘူးလား။ မိဘများကို ပြောပေးပါ။ **'သွားကျဲသူမှာလည်း နှလုံးသားနှင့်ပါ'** လို့။

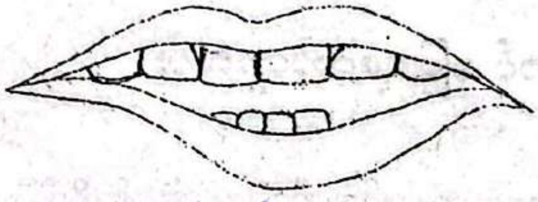
ရှေ့သွား ကျဲနေသူများကို တွေ့ဖူးကြပါလိမ့်မယ်။ မိမိ ကိုယ်တိုင်လည်း ကျဲနေသူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရှေ့သွား ကျဲသူများဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှု မတင်မကျ ခံစားနေကြရသူများ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လွန်စွာ သွားကျဲသူများမှာ အားပါးတရ မရယ်ဝံ့ကြပါ။ ရယ်မောချင်ရင် လက်ကို ရှေ့ပြေး အဖြစ်ပါးစပ်ကို အုပ်ကြပါတယ်။ မျက်နှာရဲ့ လိုအပ်ချက် တစ်ခုလည်း ဖြစ်နေ



တယ်။ အမှန်မှာ အချိုးမကျခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။ ကားတစ်စီးကို ရှေ့တည့်တည့်က ကြည့်ပါ။ ရှေ့မီးခွက် နှစ်ခု မပါရင် ကားရဲ့ အလှဟာ တစ်ခုခု လိုအပ်နေသလို ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

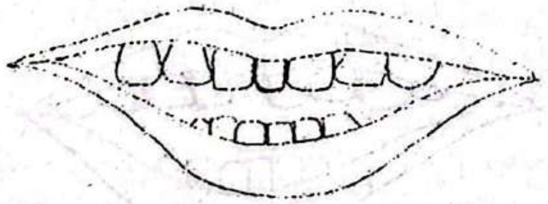
ရှေးအယူအဆ

မျက်ရည်ခံမှဲ့ ရှိရင် အိမ်ထောင်ဆက် သုံးဆက် ရှိတတ်တယ် ဆိုပြီး ကြောက်ကြတယ်။ မျက်နှာကို ကြည့်ရှုနှင့် မျက်ရည်ခံမှဲ့ဆို ဝေးဝေးက ရှောင်ကြတယ်။သွားကျဲသူများဟာ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်းကြဘူးလို့ ယူဆကြတယ်။ ဒါကြောင့် မင်္ဂလာဆောင်ခါနီး တစ်ရက် အလိုမှ ကျဲနေတဲ့ သွားကို စေ့အောင် လုပ်ကြတယ်။ အလှ ဖန်တီးယူကြတယ်။ ဘယ်လို ပတ်သက် သက်ဆိုင်နေတယ် ဆိုတာတော့ မသိပါ။ အယုံအကြည် ရှိသူတွေကတော့ 'မဖြစ်နိုင်' ဆိုတဲ့ စကားကို လက်မခံကြပါဘူး။



စီးပွားရေး လုပ်ကိုင်သူနှင့် ဈေးရောင်းသူက ပိုဆိုးတယ်။ သွားကျဲသူဟာ စီးပွားရေး ကံမကောင်း၊ ဈေးရောင်း မကောင်းလို့ ယုံကြည်ကြတယ်။ သွားမကျဲဘဲ စေ့နေရင် ကျေနပ်နေကြပြီ။ ကောင်းတယ်၊ မကောင်းတယ် နားမလည်။ ဈေးရောင်း ကောင်းရေးသည်သာ ပထမ၊ စီးပွားရေး ကောင်းသည်သာ ပထမလို့ လက်ခံကြတယ်။ သွားမကျဲသူများဟာ သွားကျဲသူရဲ့ ခံစားချက်ကို နားမလည်။ သဘောမပေါက်ကြ။ ခံစားကြည့်မှသာ သိရပေလိမ့်မည်။ ဘယ်လိုပဲ ဖြစ်ဖြစ် **အိမ်ထောင်ရေး ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း၊ စီးပွားရေး ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း၊ လက်တွေ့အားဖြင့် သွားကျဲသူဟာ 'အပြုံး' မလှတာတော့ သေချာတယ်။**

သွားကျဲရတာက



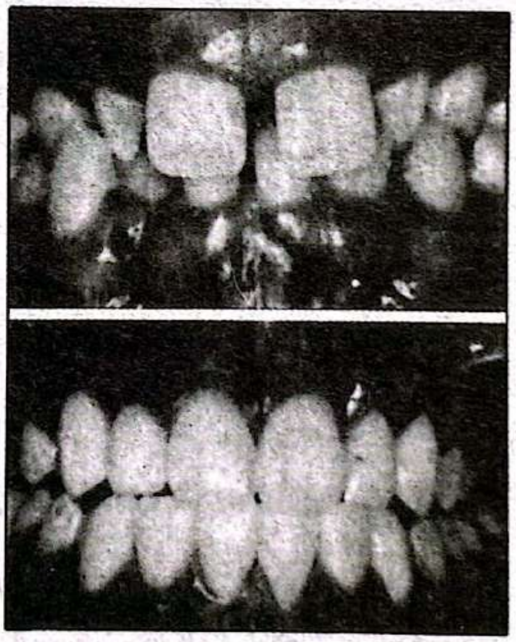
မွေးရာပါ ကျဲလာတာလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မေးရိုးက ကြီးကြီး၊ သွားက သေးသေး ဖြစ်နေရင် သွားကျဲနိုင်

တယ်။ သွားနှစ်ချောင်းကြားရှိ အသားစ (Frenum) လေး ရှိနေရင် သွားစေ့လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ရှေ့အလယ်သွားရဲ့ ဘေးသွား မပေါက်ရင်လည်း ကျဲတာကို မြင်ရတတ်တယ်။ အချို့ သွားအနေအထားက အလယ် တည့်တည့်မှာ အပို သွားလေး ရှိနေတတ်ပြီး သွားကျဲရတတ်သေးတယ်။ သွားကျဲခြင်းနှုန်းဟာ ၆ နှစ် အရွယ်မှာ ၉၈ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၀ နှစ် အရွယ်မှာ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၁ နှစ် အရွယ်မှာ ၄၉ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၁၂ နှစ်က ၁၈ နှစ် အရွယ်မှာ ၇ ရာခိုင်နှုန်း ရှိတာကို တွေ့ရတယ်။ နုတ်ထားတဲ့ သွားနေရာကို ပြန်မစိုက်ဘဲ ထားရင်လည်း သွားကျဲလာနိုင်ပါတယ်။

သွားကျဲခဲ့လို့

သွားကျဲတဲ့ အတွက် ရှေးက အယူအဆများ ဖြစ်တဲ့ အိမ်ထောင်ရေး ကံမကောင်းခြင်းနှင့် စီးပွားရေး ကံမကောင်းခြင်းဟာ လက်တွေ့အားဖြင့် မှန်ကန်ကြောင်း အထောက်အထား မရှိပါဘူး။ အမြင်အားဖြင့် သွားကျဲခြင်းဟာ အချိုး မညီညာလို့ မလှမပ ဖြစ်ခြင်း၊ မကျဲတကျဲမှာ အစာ ညပ်ခြင်း၊ အစာညပ်ခြင်းမှ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားကျဲရာမှ သွားယိုင်လာခြင်း၊ ရွေ့ရှားခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

ပြုပြင်ယူမှု



သွားကျဲတာဟာ တစ်နေရာတည်း ရွှေးကျဲရင် ပြုပြင်ရ လွယ်ကူနိုင်ပေမဲ့ သွားအားလုံး နီးပါး ကျဲတဲ့ ပြဿနာဟာ ဖြေရှင်းရ ခက်ပါတယ်။ **သွားကျဲမှု အကွာအဝေး ကျဉ်းလေ ပြုပြင်မှု အောင်မြင်လေ ဖြစ်ပါတယ်။** ယခင်က သွားကျဲတာကို ဖြည့်တဲ့ အနေနှင့် ရွှေ ရှိကြောင်း ပြသဖို့ ရွှေသွားများနှင့် အလှဆင်ပြီး ကျဲတာကို စေ့အောင် ပြုပြင်ယူကြပါတယ်။ ယခုခေတ်မှာတော့ သတ္တု အရောင်နှင့် သွားအရောင် လိုက်ဖက်မှု မရှိတဲ့ အတွက် မသုံးကြတော့ပါဘူး။

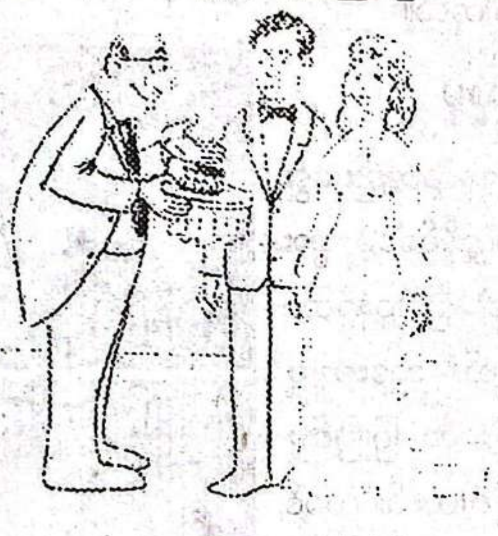
Scanned with CamScanner

သွားညှိ ကိရိယာ

ကျဲတဲ့ အကွာအဝေး၊ ကျဲတဲ့ သွား အရေအတွက်၊ အသက် အရွယ်၊ ခံတွင်း သန့်စင်မှု၊ ငွေကြေး ကုန်ကျမှု အပေါ် မူတည်ပြီး ကျဲတဲ့ သွားကို သွားညှိ ကိရိယာ (Ortho-appliance) သုံးပြီးတော့ စေ့အောင် ပြုပြင်ယူတတ်ကြပါတယ်။ သွားကျဲတိုင်း ပြုပြင် ရနိုင်တယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ ပါးစပ် အတွင်း ကြာရှည်စွာ တပ်ဆင်ရ၍ သဘော မကျကြပါဘူး။ ခံတွင်း သန့်စင်မှု မရှိတဲ့သူဟာ လှအောင် ဖန်တီးရာမှာ ဘေးသွားများ ပျက်စီးပြီး မလှမပ ဖြစ်လာမယ်။

သွားစွပ်ယူခြင်း

သေးနေတဲ့ သွားကို ကြီးအောင် လုပ်ယူရင် သွားစေ့ခြင်းကို ရနိုင်တယ်။ **သွားကြီးလို့ စေ့တဲ့ အလှဟာ သေးပြီး ကျဲတဲ့ အလှထက်တော့ သာတယ်။** ပလပ်စတစ်လို အလားတူတဲ့ အမျိုးအစားနှင့် သွားအရောင်တူ ကြည့်ကာ စွပ်ယူခြင်းဖြစ်တဲ့ အတွက် ကောင်းနေတဲ့ သွားကို ပိုပြီး သေးအောင် လုပ်ရသေးတယ်။ သွားစွပ်ယူခြင်းနည်းနှင့် ကျဲတာကို ပြုပြင်တဲ့နည်း ဖြစ်တယ်။



သွားညှပ် ထည့်ခြင်း

ကျဲတဲ့ ပမာဏ ကြီးရင် သွားကြီးတဲ့ ပမာဏ ပိုကြီးတယ်။ သွားရဲ့ အရွယ်ဟာ ရှိသင့်တာထက် ပိုကြီးနေရင် ကြည့်မလှပါ။ အဲဒီ အခြေအနေမျိုးမှာ ဖြုတ်ရ တပ်ရ လွယ်ကူတဲ့ သွားညှပ်များ ထည့်ကြသေးတယ်။ အရှင်လို့ ခေါ်ကြတယ်။ ဖြုတ်ရ တပ်ရ ကရိကထများလို့ တချို့က မကြိုက်ကြပါဘူး။

ရောင်ခြည် သုံးခြင်း

ကျဲနေတဲ့ သွားကို ရောင်ခြည်နှင့် စေ့အောင် ပြုပြင်ယူနိုင်တယ်။ ကျဲတဲ့ အကွာအဝေး သေးလေ သွားပုံစံ လှလေ ဖြစ်တယ်။ အကွာအဝေး ကျဉ်းတဲ့ အတွက် အသုံးပြုရတဲ့ ပြင်ပ ပစ္စည်း ပမာဏ သေးတယ်။ ခိုင်ခံ့မှု ပိုတယ်။ သွားကို မထိခိုက်။ မူလ သွားပုံစံအတိုင်း မြင်ရတယ်။ လက်ခံနိုင်ဖွယ်နှင့် ကုန်ကျစရိတ် အသက်သာဆုံး၊ အမြန်ဆုံး။ ဆုံးရှုံးမှုမှာလည်း ဒီနည်းက အနည်းဆုံးနည်း ဖြစ်ပါတယ်။

သွားကျဲတော့ မျက်နှာက လှ
မျက်နှာက မလှတော့ သွားက လှ
အလှ ဆိုတာ ဘယ်တော့ ပြည့်စုံနိုင်မှာလဲ။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဇူလိုင်လ။)

သွားပိုးချလို့ ရပါသလား

သွားနှင့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ မေးခွန်းများ ရောက်လာသဖြင့် အာရောဂျံမှ တဆင့် ပြန်လည် ဖြေကြားပါသည်။

Q *သွားပိုးချလို့ ရပါသလား။ သွားပိုးချလို့ မရဘူးဟု ဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ ဘယ်ဟာကို ယုံကြည်ရမလဲ။ အပြင်မှာ လက်တွေ့ ပိုးချပြတာကို ကိုယ်တိုင် မြင်ရပါတယ်။ ဆရာဝန်က လက်တွေ့ မပြနိုင်ဘူးလား ခင်ဗျား။*

မောင်မောင်ဦး (ကျောက်ပန်းတောင်း)။

Q *ဆရာ ခင်ဗျာ။ တစ်ခုလောက် အကြံပြုပါရစေ။ လူနာတွေ ပြောပြောနေတဲ့ 'သွားပိုးချတယ်' ဆိုတဲ့ အကြောင်း အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းမှာ ရှင်းပြပေးစေလိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နယ်က လူတွေကြားမှာ အများဆုံး တွေ့ရတဲ့ မသိ နားမလည်မှု တစ်ခုပါ။ အဲဒီလို သွားပိုးချပြတယ် ဆိုတဲ့ လက်လှည့် မျက်လှည့်ကြောင့် ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်း၊ Infection ဝင်ပြီး ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေ များလှပြီ။ တချို့က သွားပိုးချတယ် ဆိုပြီး အပေါက် (Cavity) ထဲကို သံချောင်းနှင့် ထိုးချလို့ မေးခိုင်ပိုး (Tetanus) ဝင်ပြီး ဒုက္ခရောက်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ကျေးဇူးပြု၍ ပြည်သူလူထု နားလည်အောင် ရှင်းပြပေးပါ။*

ဆရာဝန် တစ်ဦး (မော်လမြိုင်)။

A သွားပိုးချလို့ မရပါ။ သွားကို စားပြီး ဖောက်ပစ်နိုင်သော ပိုးလည်း မရှိပါ။ အကယ်၍များ ရှိခဲ့သည် ထားပါ။ သွားနှင့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာများ (လျှာ၊ သွားဖုံး)

တို့တွင် မည်သည့် အရာသည် မာသည်ဟု ထင်ပါသနည်း။ သွားပိုးသည် နူးညံ့သော လျှာ၊ ပါးတို့ကို ကိုက်၍ ယားယံခြင်းများ ရှိပါသလား။ ဤမျှ မာသောသွားကို ကိုက်ပစ်နိုင်စွမ်း ရှိပါမည်လား။ စဉ်းစားကြည့်ကြပါကုန်။ လမ်းဘေး၌ မျက်လှည့်ဆရာများ ပြသသော ပိုးများသည် ရေထဲမှာ ပါလာသော ပိုးများသာ ဖြစ်သည်။

မဟာဗန္ဓုလ လမ်းမကြီး တစ်လျှောက် ပန်းဆိုးတန်းနှင့် ၃၆ လမ်းကြားတွင် ဖြစ်သည်။ လူ နှစ်ဆယ်၊ နှစ်ဆယ့်ငါးယောက်ခန့် ဝိုင်းအုံနေကြသည်။ ကျွန်တော်လည်း သွားကြည့်မိပါသည်။ အသက် ၃၀ အရွယ်နှင့် ၁၄ နှစ် အရွယ် လူငယ် နှစ်ဦးကို ဝိုင်းကြည့်နေကြခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြီးသော အရွယ် ရှိသူသည် လက်သီး လက်မောင်း တန်း၍ အော်ပြောနေသည်။

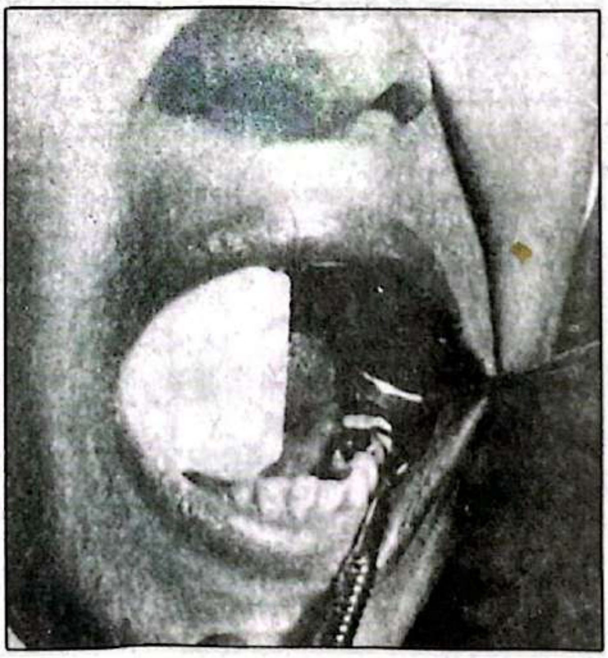
'ဦးလေး၊ အဒေါ်၊ အစ်ကို၊ အစ်မ၊ ညီငယ်၊ ညီမငယ် အပေါင်းတို့ ခင်ဗျား၊ သွားကိုက် သွားနာ ဝေဒနာ ခံစားဖူးကြပါရဲ့လား၊ တကယ်လို့ ဦးလေးတို့တစ်တွေထဲမှာ သွားနာ သွားပိုးစားများ ရှိခဲ့ရင် ကျွန်တော့်ဆီကို ကြွခဲ့ဖို့ ဖိတ်ခေါ်ပါရစေ၊ သွားမှာ ရှိတဲ့ ပိုးတွေကို ကျွန်တော်များ ဝေးလံ ရှားပါးသော တောတောင်များမှ ရရှိတဲ့ သစ်မြစ်ဥမှုန့်များနှင့် သွားပိုးချလို့ ရပါတယ်၊ ဒီအမှုန့်ကို ပါးစပ်ထဲ ဟောဒီလို ထည့်ပြီး သောက်ရေနှင့် ပလုတ်ကျင်းပြီး ထွေးချခဲ့လို့ ရှိရင် သွားပိုး အကုန်လုံး ရေထဲမှာ မျက်မြင် ကိုယ်တွေ့ တွေ့ရပါလိမ့်မယ်'

ပြောသောသူသည် ပြောလည်း ပြော၊ လက်တွေ့လည်း ပြပါသည်။ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားမိပါသည်။ မမြင်ရသည့်ကြားမှ လှမ်း၍ ကြည့်မိပါသည်။ ပလုတ်ကျင်းထားသော ဆေးရည်ကို ခွက်ဖြူဖြူထဲတွင် ခံယူထားပါသည်။ ဝိုင်းဝန်းကြည့်နေသော ပရိသတ်ထဲသို့ တစ်ဦးစီ မှန်ဘီလူးဖြင့် ပြပါသည်။ ကျွန်တော့်ရှေ့သို့ ရောက်လာပါသည်။ 'ဟာ ဟုတ်တာပဲ၊ မှန်ဘီလူးရဲ့ အောက်မှာ ပိုးတွေ လူးလာလှုပ်ရှားနေကြတာပဲ၊ သူတို့ ပြောတာ မှန်တာပဲ' ဟု ထင်မြင် ယုံကြည်မိခဲ့ပါသည်။ အကောင်များ မရေတွက်နိုင်အောင် များပြားလှသည်။ ကျွန်တော့်ဘေးမှ အင်္ကျီ ပြာပြာနှင့် လူက လှမ်းပြောလိုက်သေးသည်။ 'ကျွန်တော်လည်း သွားပိုးချချင်တယ်' တဲ့။ သတ္တိတော့ အရှိသား။ ကျွန်တော် လမ်းဘေးမှာတော့ မလုပ်ရဲပါ။ အိမ်ကျမှပဲ လုပ်တော့မည် ဆိုပြီး ဆေးထုပ်ပဲ ဝယ်လိုက်တော့သည်။

ထိုစဉ်မှာပင် 'သုံးခွက်စာကို ငါးကျပ်တည်းပါ၊ အလိုရှိသူများ ဝယ်ယူ အားပေး နိုင်ပါတယ်၊ ကျွန်တော်တို့ ဒီ တစ်နေ့ပဲ ရောင်းတာပါ၊ ကုန်တော့မယ်၊ ဦးရာလူ စနစ်နော်၊ ရတုန်း ဝယ်ထား' ဟူ၍ အော်သည့် အချိန်မှာပင် ကျွန်တော်သည် နားမထောင်တော့ဘဲ ထွက်ခွာခဲ့ပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ မရှိခဲ့၍ ထိုအချိန်က ယုံကြည်မိခဲ့ပါသည်။

ထိုင်းနိုင်ငံ ဗန်ကောက်မြို့ရှိ ဖာရွန်ယိုသင် လမ်းမကြီးရှိ ချပ်တူချပ် **(Chuk tu Chuk)** ဈေးရှေ့တွင် ဖြစ်သည်။ ချပ်တူချပ် ဈေးကြီးသည် စနေ၊ တနင်္ဂနွေသာ ဖွင့်သည့် ဗန်ကောက်မြို့ရှိ အကြီးဆုံး ဈေးဖြစ်ပါသည်။ နိုင်ငံခြားသားများ၊ ဈေး ပေါပေါနှင့် လိုချင်သူများ၊ ရှားပါးပစ္စည်း ဝယ်လိုသူများ၊ ထိုင်းနိုင်ငံရှိ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ တောသူတောင်သားများ လာရောက် ဈေးဝယ် အပန်းဖြေကြသည့် နေရာ တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်နှင့် အတူ ပါလာသူမှာ ထိုင်းအမျိုးသမီး ဖြစ်ပြီး နာမည်က ဂျို **(Jo)** ဟု ခေါ်ပါသည်။ သူမသည် ကျွန်တော် နားမလည်သော အကြောင်း အရာများကို ရှင်းပြပေးပါသည်။ 'မာထိနို၊ မာထိနို (ဒီကို လာပါ၊ ဒီကို လာပါ)' အော်သံကြောင့် ကျွန်တော်တို့ လူနည်းစု ဝိုင်းကြည့်နေသော နေရာသို့ သွား လေ့လာမိပါသည်။ ထိုင်း အမျိုးသား တစ်ဦးသည် ယူနီဖောင်းဖြင့် စမတ်ကျကျ ဝတ်၍ အော်ပြောနေပါသည်။ 'ဒူ၊ ဒူ (ကြည့်ပါ၊ ကြည့်ပါ)' ဟူ၍ ကြည့်မိပါသည်။

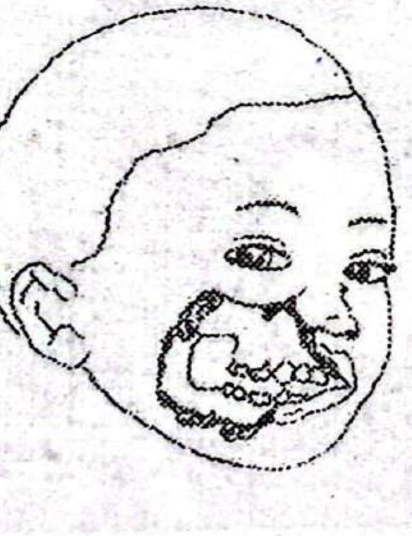


တောမှ လူတစ်ဦး ရေငုံ ပလုတ်ကျင်းပြီးအဏုကြည့်မှန် ပြောင်းနှင့် ကြည့် ပါသည်။ မြန်မာပြည်မှာ ရိုးရိုး မှန်ဘီလူး သုံးပြီး ထိုင်းမှာ အနုကြည့် မှန် ဘီလူး သုံးခြင်းသာ ကွာပါ သည်။ 'ဖန်' နှင့် ပတ်သက်သည် ဟု ပြောပြ ပါသည်။ မြန်မာပြည် မှာကော ဒီလိုရှိပါသလားဟု မေးပါသည်။ မြန်မာပြည်မှာလည်း ရှိပါ

Scanned with CamScanner

သည်ဟု ပြောပြလိုက်ပါသည်။ 'ဖန်' ဟူသည် မြန်မာလိုအားဖြင့် 'သွား' ကို ခေါ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဒီတစ်ခါဖြင့် ကျွန်တော် မယုံကြည်တော့ပါ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေး ဗဟုသုတ ရှိနေပြီ ဖြစ်၍ လက်မခံနိုင်တော့ပါ။

ယနေ့ ချက်ထားသော ပေါ်ဆန်းမွှေးသည် နောက်ရက်များတွင် အရသာ၊ အနံ့ မည်သို့ ဖြစ်သွားမည်နည်း။ မွှေးသော အနံ့၊ ချိုသောအရသာများ ဖြစ်နေမည်လား။ ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ် ဟူသော ထမင်းတို့သည် ဗက်တီးရီးယားပိုးနှင့် တွေ့လျှင် အချဉ်ဖောက်ခြင်းနည်း **(Fermentation)** ဖြင့် အချိုဓာတ်တို့သည် လက်တစ်အက်ဆစ် ဟူသော အချဉ်ဓာတ် ဖြစ်သွားပါသည်။ အလားတူပင် ပါးစပ်ထဲတွင် ဝါးစားပြီး သွားမသန့်စင်ပါက စားကြွင်း စားကျန်များ ငြိတွယ်နေတတ်ပါသည်။ ခံတွင်း အတွင်းရှိ ဗက်တီးရီးယားဖြင့် အချဉ်ဖောက်ပါသည်။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှုအား ကယ်လဆီယံ အနည်းအများပေါ် မူတည်၍ သွားမျက်နှာပြင်ရှိ **Enamel** ခေါ် ကြွေသွားလွှာများ ဆွေးမြည့်လာရပါသည်။ အစာ ကပ်ငြိနေသည့် နေရာများသာ ဆွေးမြည့်ပြီး ထိုနေရာများတွင် အစာပို၍ ပိတ်မိပါသည်။ ပြန်မထွက်နိုင်ပါ။ ပို၍ ပို၍ အချဉ် ဖောက်စေနိုင်ပြီး သွား ဆွေးမြည့်ပေါက်သည် သွားပိုးစားပေါက် ဖြစ်လာရသည်။ အခေါ်အဝေါ် အားဖြင့် သွားပိုးစားခြင်း (ခေါ်) သွား ဆွေးခြင်း ဖြစ်၍ အမည်းရောင် ရှိသည်။ ဆွေးနေသည့် အစအနများ ရှိသည်။ သွားပိုး ကိုက်ခြင်း မဟုတ်၍ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိပေ။ ယင်း သွားဆွေးခြင်းသည် နက်ပြီး အတွင်း လွှာရှိ **Pulp** အလွှာ (အာရုံကြော၊ သွေးကြော) နှင့် တွေ့လာသည်။ ထိုအချိန်၌ ခံတွင်းရှိ ရောဂါ



ပိုးနှင့် တိုက်ရိုက် တွေ့၍ သွား ကျဉ်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းတို့ ဖြစ်လာရ သည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များကလည်း လူအများ နားလည်လွယ်ရန် သက်သေပြနိုင်ပါသည်။ သွားဆွေးခြင်းသည် အက်ဆစ်ကြောင့် ဖြစ်၍ အက်ဆစ်ကို ဓာတ်ပြယ်စေခြင်းသည် သွားဆွေးခြင်း (သွားပိုးစားခြင်း) နည်းပါးလာစေခြင်း ဖြစ်သည်။ အက်ဆစ်ဓာတ်ကို ပြယ်စေနိုင်သည့် ဓာတ်သည် အယ်လ်ကာလီဓာတ် (ထုံးဓာတ်) ဖြစ်သည်။ ထုံးဓာတ်ကို ကွမ်းယာ စားခြင်းဖြင့် ရရှိပါသည်။ ကွမ်းစားခြင်းအားဖြင့် အက်ဆစ်ဓာတ် နည်းပါးခြင်း၊ ကြိတ်ဝါးခြင်းဖြင့် ပွတ်မှုအား သန့်စင်ခြင်းဖြင့် သွားဆွေးခြင်း (သွားပိုးစားခြင်း) နည်းပါးစေနိုင်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကာကွယ်နိုင်သည့် အထောက်အထား မရှိပါ။ သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည့် ဆေးသည် ဖလူအိုရိုက် ဖြစ်သည်။ ကွမ်းစားခြင်းအားဖြင့် သွားဆွေးခြင်း အန္တရာယ် လျော့ပါးစေသည် ဆိုသော်လည်း ခံတွင်းကင်ဆာ ဖြစ်ပေါ်ရန် အလားအလာ ရှိ၍ ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးက များနေပေသည်။ သွား၏အလှကို ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ပျက်စေပါသည်။

Q *ဒေါက်တာ မိုလာရှင့်၊ သမီး အံသွား တစ်ဖက်တစ်ချောင်းစီ ပိုးစားလို့ နုတ်ထားရပါတယ်။ ဝဲဘက် အံသွားက နုတ်ထားတာ ခြောက်နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ ပြန်စိုက်ရမယ် ဆိုတာ လုံးဝ မသိပါ။ အခု ယာဘက်သွားကို နုတ်မှ ပြန်စိုက်ရတယ်လို့ ကြားဖူးပါတယ်။*

ဒါပေမဲ့ ဝဲဘက် အံသွား နုတ်တဲ့ နေရာကို ဘေးသွားတွေက တဖြည်းဖြည်း ယိုင်သွားပြီး စေ့သွားပါတယ်။ ရှေ့သွားတွေလည်း ကဲ့သွားပါတယ်။ အခု သွားတွေ တော်တော်ကျဲလာမှ၊ သမီးက သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ကို ယာဘက်သွား နုတ်ရင်း မေးကြည့်မှ သွားပြန်မစိုက်လို့ ဖြစ်တာလို့ သိရပါတယ်။

အခု သမီး ယာဘက်ကို သွားစိုက်လိုက်ပါတယ်။ ရှေ့သွားတွေ ပြန်စေ့အောင် လုပ်လို့ ရပါသလား။ ရှေ့သွားတွေ ပလပ်စတစ် စွပ်ရင် ကောင်းပါသလား။ ဘာဆိုးကျိုးတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

အမည် မဖော်လိုသူ၊ ခရမ်းမြို့။

Scanned with CamScanner

A သွားနုတ်ပြီးနောက် သွားစိုက်ခြင်း ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ ၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလထုတ် အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းမှာ ရှာဖတ်လျှင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ တွေ့ရမည်ဟု ထင်ပါသည်။ **နုတ်ပြီး သွားများကို သုံးလကျော်လျှင် ပြန်လည် စိုက်သင့်ပါသည်။** ယေဘုယျအားဖြင့် ပြန်လည် စိုက်စရာ မလိုသောသွားသည် အံဆုံးသွားများ ဖြစ်ပါသည်။ နုတ်ပြီး ငါးနှစ်ကျော်လျှင် သွားများ ယိုင်ခြင်း၊ ကျဲခြင်း၊ ရှည်ခြင်း၊ ပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ နုတ်ပြီး လပိုင်း အတိုင်းအတာ အတွင်းမှာ သိသာ ထင်ရှားစွာ ပြောင်းလဲမှုကို မမြင် တွေ့ရချေ။ နုတ်ပြီး သွားများ ရွေ့လျား ပြောင်းလဲခြင်းကို ပြုပြင်နိုင်ရန် နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။

(၁) သွားများ အသေစိုက် တပ်ဆင် ဖြည့်ဆည်းခြင်း၊

(၂) သွားများ အရှင်စိုက် တပ်ဆင် ဖြည့်ဆည်းခြင်း၊

(၃) ရောင်ခြည်ဖြင့် ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းခြင်း၊

(၄) ကိရိယာ (appliance) ဖြင့် ရွှေ့ပြောင်းစေခြင်းနည်းများဖြင့် သွား အနေအထား၊ အပေါ်သွား အောက်သွား ထိတွေ့မှု၊ သွားကျဲမှု အတိုင်းအတာ၊ ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှု၊ သွားဖုံး အခြေအနေများ အပေါ် မူတည်၍ ပြုလုပ်ယူနိုင်ပါသည်။

ရှေ့သွားကို ပလပ်စတစ် စွပ်ရင် ကောင်းပါသလား မေးခွန်းကို ဖြေရလျှင် ရှိနေခြင်းသည် မရှိတာထက်တော့ ကောင်းနေသည်။ Something is better than nothing ဟူသော အဆိုအရ ဖြေရပေလိမ့်မည်။ ပလပ်စတစ် တစ်ခုဟု ဆိုသော်လည်း ပလပ်စတစ် အစစ် မဟုတ်ပါ။ Acrylic (အခရိုင်လစ်) ဖြစ်ပါသည်။ အခြားသော နိုင်ငံများတွင် ကြွေသား (Prorecelain) ကို အသုံးပြုကြ၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် Acrylic ကို အသုံးပြုကြပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ ကြွေသားကို အသုံးပြုနိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။

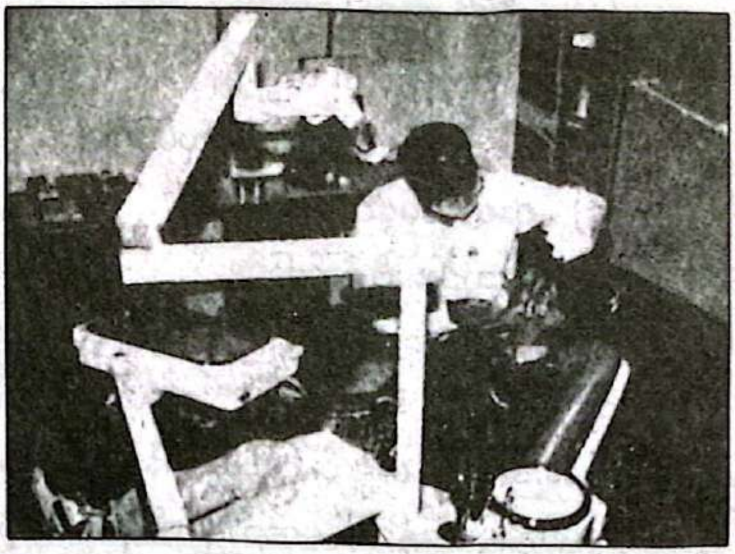
Q *ဒေါက်တာ့။ ကိုရင်ရဲ့ အောက်ညာဘက်သွား ပိုးစား၍ တစ်ခြမ်း ပဲ့သွားပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုက်တတ်တယ်။ အဲဒါကို ပြုပြင်လို့ ရမလား။ တစ်နေ့မှာ အနည်းဆုံး သွား ခုနှစ်ကြိမ် တိုက်ပါတယ်။ သို့သော် ပါးစပ်က တော့ နံနေပါသေးတယ်။ ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ ဆေး ရှိ မရှိ သိပါရစေ။*

Scanned with CamScanner

သွားခေါသူများ အတွက်ကော အများနှင့် တူအောင် ပြုပြင်လို့ မရဘူးလား။

ရှင်ပညာသိရိ (မြောင်းမြို့)။

A ပိုးစား၍ တစ်ခြမ်းပဲ့သော သွားကို ကိုက်ခဲမှု မရှိ၊ ရောဂါ မရှိ၊ ရောင်ရမ်းမှု မရှိလျှင် ပြု ပြင် နိုင် ပါ သည်။ ကိုက်ခဲမှု ရှိခဲ့ပါလျှင် ရောဂါ ဖြစ်ပွားမှု ကုသပြီးမှသာ ပြန်လည် ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။ ကုသမှု



အနေနှင့် ဆေးထည့်ခြင်း၊ အကြောထုတ် ကုသခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်းတို့ပင် ဖြစ်သည်။

တစ်နေ့လျှင် သွားကို အနည်းဆုံး ခုနှစ်ကြိမ် တိုက်စရာ မလိုပါ။ အစာစားပြီးချိန်နှင့် ည အိပ်ယာ မဝင်မီ တိုက်လျှင်ပင် လုံလောက်ပါသည်။ သွားတိုက်သည့် နည်းစနစ် မှန်ကန်ရန်သာ လိုပါသည်။ သွားကို လိုအပ်သည်ထက် ပိုတိုက်၍သာလျှင် သွားမျက်နှာပြင်များ ပါးလွှာခြင်း ဖြစ်ရပါသည်။ ပါးစပ်နံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ယေဘုယျ နှစ်ပိုင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးဟုသည် ဖြစ်နိုင်သည့် အကြောင်းခံပေါ် မူတည်၍ အသုံးပြုမှ အစွမ်းထက်နိုင်ပေသည်။ ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ အပိုင်း အနေနှင့်…

(၁) သွားများကြားတွင် အစာများ ကျန်ခြင်း၊
(၂) သွားပိုးစားခြင်း (သွားဆွေးခြင်း)၊
(၃) သွားဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းခြင်း (Periodonitis)၊
(၄) သွားဖုံး ရောင်ခြင်း (Gingivitis)၊
(၅) ဆေးလိပ်သောက်လွန်ခြင်း၊
(၆) ကျောက်တည်ခြင်း၊
(၇) သွားကို မှားယွင်းသော အသေစိုက်ခြင်း ဖြစ်၍ အစာ ကပ်ငြိတွယ်နေခြင်း၊

Scanned with CamScanner

(၈) အံကပ်များ မသန့်စင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဆိုင်ရာ အနေနှင့်...

(၁) ဆီးချို ရောဂါ၊

(၂) ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သွေးယိုခြင်း၊

(၃) ကျောက်ကပ် အလုပ် မလုပ်နိုင်ခြင်း၊

(၄) အစာအိမ်ရောဂါ ရှိခြင်း၊

(၅) အသည်း ချို့ယွင်းခြင်း၊

(၆) အဆုတ်ရောဂါတို့ကြောင့် အနံ့ နံနိုင်ပါသည်။

သွားခေါသူများ အတွက် သွားခေါသည့် အတိုင်းအတာ၊ မေးရိုး အနေအထား၊ အသက် အရွယ်၊ ခံတွင်း သန့်စင်မှု၊ သွားဖုံး ရောဂါ အခြေအနေ၊ သွားရောဂါ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ကိရိယာ (Appliance) တပ်၍ ပြုပြင် နိုင်ပါသည်။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ စက်တင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

သွားဆေးခြင်း အန္တရာယ် ကြိုတင် ကာကွယ်

ည ကျန်နေသော ထမင်းကို နောက်တစ်နေ့ ညနေမှာပဲ ပြန်ကြည့်လျှင် ချွဲစို နေခြင်းနှင့်အတူ စူးရှစွာ ချဉ်သော အနံ့ ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သတိပြုမိလေသည်။ အနံ့ကချည်း ချဉ်နေသည် မဟုတ်ပါ။ စားကြည့်၊ တို့ကြည့်လျှင်လည်း ချဉ်သော အရသာကိုပါ ခံစားရပေလိမ့်မည်။

ပါးစပ်တွင်း ဝင်ရောက်လာသော အစာများသည် အမျိုး စုံပါသည်။ အရသာလည်း စုံပါသည်။ မာတာလည်း ရှိသည်။ ပျော့တာလည်း ရှိသည်။ ချိုချဉ် စေးကပ်တာလည်း ရှိသည်။ ကော်လို စွဲကပ်အား ရှိတာတ်သည်။ စားသော အစာမှာ ကြံရိုးကဲ့သို့ အစာသည် အရည်ရွှမ်းရွှမ်းဖြင့် စုပ်ယူ၍ ရနိုင်သည်။ အစာအိမ် တွင်းသို့ တောက်လျှောက် ဝင်သွားနိုင်သည်။

ချိုလည်း ချို၊ စေးစေးကပ်ကပ်လည်း ရှိသော ဘီစကွတ်၊ ထန်းလျက်ကဲ့သို့ အစာများသည် စုပ်ယူ၍ မရ။ ကြိတ်ဝါးရင်းနှင့်ပင် သွားကြို သွားကြားများတွင် ကပ်ညိနေသည်။ သွားမှန်မှန် တိုက်ပါသည်။ သွားတိုက် စနစ် မှန်ပါသည်။

သို့သော် တချို့သော သွားအနေအထားများသည် သွားတိုက်တံ သုံး၍ မဖယ်ထုတ်နိုင်လောက်အောင် သွားထပ် သွားညပ် များကြသည်။ ထိုသို့သော သူများ အတွက် အစာညပ် လွယ်သည်။ ညပ်ပြီးသား အစာကို ပြန်ထုတ်ရန်လည်း ခက်ခဲသည်။ ခက်ခဲလေ အစာညပ် အစာကျန် ပိုဖြစ်လေ ဖြစ်စေသည်။ အကယ်၍များ မေ့လျော့၍ ဖြစ်စေ၊ မအားလပ်၍ ဖြစ်စေ၊ ပျင်းရိ၍ ဖြစ်စေ၊ သွားတိုက်ရမှန်း မသိ၍ ဖြစ်စေ၊ သွားနှင့် ခံတွင်း မသန့်စင်မိပါက စားကြွင်း စား

Scanned with CamScanner

ကျန်များသည် အစာညပ်ချိန် ကြာသည်နှင့်အမျှ အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် အက်ဆစ်များ ထွက်လာတော့သည်။ အက်ဆစ်သည် သွားကို စားသည်။ ဆွေးစေသည်။ ခိုင်ခန့်မှုကို လျော့ပါးစေသည်။

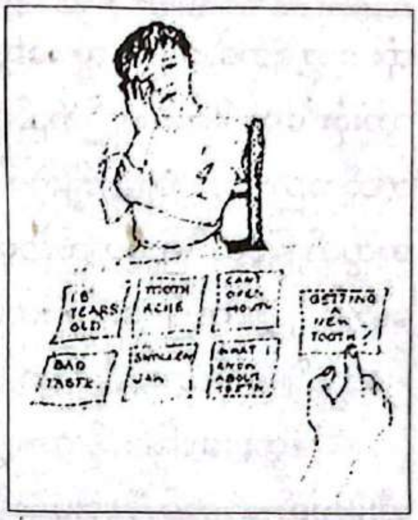
သွားဆွေးခြင်းကို သွားပိုးစားသည်ဟု ပြောလျှင် လက်မခံကြပေ။ သွားပိုးစားသည်ဟု ပြောလျှင် နားလည်သည်၊ သဘောပေါက်သည်။ မည်သူ မည်သည့်အချိန်က စတင်၍ပြောဆိုသည် မသိ။ သွားပိုးကို မြင်ရနိုင်ပါသလား။ ရွစိရွစိနှင့် လျှာတို့ကိုကော သွားပိုးက စားပါသလား။ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိနေလျှင် ပါးစပ်ထဲမှာ သွားပိုးကောင်ကလေးများ လမ်းလျှောက်လျှင် ယားစိယားစိ ဖြစ်နေမည်လား။

သွားပိုးစားသည်ဟူ၍ အယူသီးကြ၍ သက်သာရာ ရစေကြောင်း ကုသမှုမှာလည်း စုံလှသည်။ သွားပိုးသတ်ဆေးဟူ၍ ရောင်းကြသည်။ လူအုပ်၊ လူစုလူဝေး ရှိရာတွေမှာ သွားပိုးစားကောင်များကို မှန်ဘီလူးဖြင့် လက်တွေ့ပြသ၍ ယုံကြည်ကြသူလည်း ရှိသည်။ Seeing is Beleving တဲ့။ မြင်ရ၍ ယုံကြည်ကြသည်။ ရေနှင့် အာလုတ်ကျင်းခြင်းဖြင့် သွားပိုးကောင်များ မနေနိုင်တော့။ ထွက်ပြေးလာကြသည်။ မှန်ဘီလူးနှင့် ကြည့်လျှင် အားပါး... နည်းတဲ့ အကောင်ကြီးမှ မဟုတ်တာ။ ပညာတတ် လူအချို့ပင် ယုံကြည်နိုင်သေးသည်။

အမှန်စင်စစ် ဗက်တီးရီးယားတောင် အနုကြည့် မှန်ဘီလူးဖြင့် ကြည့်မှ မြင်ရသည်။

ကာဗိုဟိုက်ဒြိတ်ဓာတ် ရှိသော အချိုပါ သည့် အစာတို့သည် ဗက်တီးရီးယားပိုးနှင့် တွေ့လျှင် အချဉ်ဖောက်ခြင်းဖြင့် လက်တစ် အက်ဆစ် ထွက်လာသည်။ ဗက်တီးရီးယားသည် သွားကို စားသော ပိုး မဟုတ်။ မေးခိုင်ပိုး၊ ဝမ်းကိုက်ပိုး ဟူ၍ ရှိသော်လည်း သွားကိုက်ပိုး ဟူ၍ မရှိပါ။ သွား၏ အပေါ်ဆုံး အလွှာ ကြွေသွားလွှာသည် မာသည်။ ခိုင်ခန့်သည်။ သွား အတွင်းလွှာကို ကာကွယ်ပေးသည်။

အီနာမယ် (Enamel) ခေါ် ကြွေသွားလွှာသည် တော်ရုံတန်ရုံ ဒဏ်ကို ခံနိုင်သည်။ လက်တစ် အက်ဆစ်ကိုတော့ ကြောက်သည်။ အရှုံးပေးသည်။ အက်ဆစ်နှင့် ထိတွေ့လျှင် ဖြူဖွေးသော ပုလဲသွယ်သွားတို့သည် မီးသွေးစလို မည်းမည်း အမှုန့်လေးများကဲ့သို့နှင့်အတူ အပေါက်ကလေးများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ သွားဆွေးခြင်း စတင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။



သွားဆွေးကာစတွင် ပြေရှင်း၍ ရနိုင်ပါသေးသည်။ ကာကွယ်၍ ရနိုင်သေးသည်။ ဆွေးကာစမှာ အပေါက် သေးသည်။ နောက်ထပ် အစာဝင်ရန် တံခါး ဖွင့်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ 'ဝင်ပါတော့' ဟူ၍ ကြိုဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သေးငယ်သော သွားဆွေးပေါက်ထဲသို့ အစာဝင်လာခြင်းကို မည်သို့ သိရ၍ မည်သို့ ကာကွယ်နိုင်မည်နည်း။ ဂူတစ်ဂူနှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူလာသည်။ ထိပ်ဝ ကျဉ်း၍ အထဲမှာ ကျယ်လာပြီး ဂူထဲ ဝင်ပြီးသမျှ ထွက်ရခက်လာသည်။ သွားဆွေးပေါက် သေးသေး အတွင်း အစာများ ထုတ်ရ ခက်လာသည်။

သွားတိုက်၍ မပါ၊ အာလုတ်ကျင်း၍ ထွက်မလာ။

သွားဆွေးပေါက်များသည် နောက်ထပ် ဝင်လာသော အစာ များလေလေ သွားဆွေးခြင်း ပိုကြီးလာလေ၊ ပိုမြန်လာလေ ဖြစ်လာသည်။ ပိုဆိုးလာသည်လည်း သတိမထားမိ။ ပူသော အေးသော ရေ သောက်လျှင် ကျဉ်သည့် လက္ခဏာ ပြလာသည်။ အရေးမကြီးသေးဟု သဘောထားကြသည်။ ကျဉ်လာခြင်းသည် သတိပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ အန္တရာယ် ရှိလာပြီဟု အချက်ပေး သံချောင်း ခေါက်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားဆွေးပေါက်ထဲမှ အစာများကို ထုတ်၍ ပြန်ပိတ်လျှင် မီနိုင်သေးသည်။

သွားဆွေးခြင်းကို မည်းနက် ကြေမွသော အစအနများ ရှိခြင်း၊ သေးငယ်သော စူးချွန်နှင့် ထိုးကြည့်လျှင် အပေါက် ဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့် သိသာနိုင်သည်။ သွားဆွေးပေါက် ရှိပြီဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ပါးစပ် ဟသည်နှင့် မြင်ရသော

Scanned with CamScanner

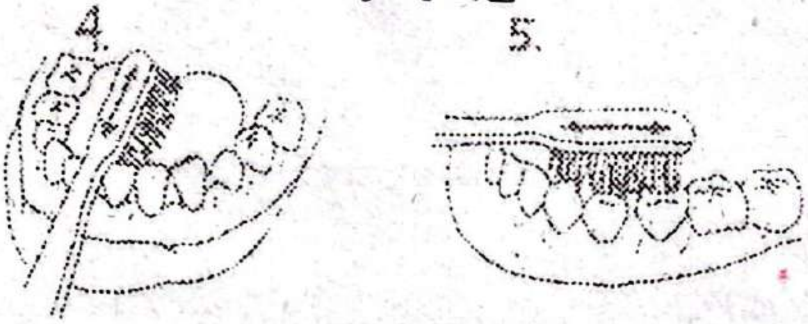
ရှေ့သွားကြားမှာ တွေ့ရသည်။ သွားဖုံးခြေမှာ တွေ့ရတတ်သည်။ ဝါးသော အံသွား မျက်နှာပြင်ပေါ် နှင့် သွား နှစ်ချောင်းကြားများမှာ တွေ့ရတတ်သည်။ အစာ ညပ်လို့ ကောင်းသော၊ သွားတိုက်ရ ခက်ခဲသော နေရာများသည် သွားဆွေးခြင်း အတွက် အကောင်းဆုံး အနေအထား၊ အခြေအနေများ ဖြစ်သည်။

သွားဆွေးခြင်းသည် လူငယ်၊ လူရွယ်၊ လူလတ်များတွင် အဖြစ် အများဆုံး တွေ့ရတတ်သည်။ သွားဆွေးခြင်းကို လျစ်လျူရှုခဲ့လျှင် သွားကိုက်တတ်သည်။ သွားဖုံး ရောဂါများ ပြည်တည်တတ်သည်။ ရောင်တတ်သည်။ ပါးပါ ရောင်လာတတ်သည်။ အာဟာရ ချို့တဲ့မှု မရှိ၊ စနစ်မှန် ကုသမှုကို လက်မခံသော သူများ အတွက် မြစ်ထိပ်ပြည်တည်နာမှသည် အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ပိတ်ဆို့လောက် အောင် ဖြစ်လာ၍ သေဆုံးတတ်သည်။ ကာကွယ်လျှင် ရသော အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ မလိုလားအပ်သော နောက်ဆက်တွဲ များစွာ ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။ တားဆီးနိုင်သည်။ ကာကွယ် တားဆီးမှုသည် နာကျင် ခံစားမှု မရှိနိုင်။ 'တစ်ခါ ပြုပြင်၊ တစ်သက်တာပင်' အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဂရုစိုက်မှုပေါ် မူတည်သည်။ သဘောပေါက် နားလည်မှုပေါ် မူတည်သည်။ မိမိ သွားကို မိမိသာ လူနာ၊ မိမိသည်သာ ဆရာဝန် ဖြစ်သည်။ မိမိ သွားကို မိမိ ကာကွယ် ပေးနိုင်သည်။ ဖြစ်လာလျှင် မတတ်နိုင်။ သွား ဆရာဝန် ကိုယ်တိုင် မိမိ ပြန်မလုပ်နိုင်။ ကာကွယ်ရန်သာ တတ်နိုင်သည်။

အစာ စားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ရမည်။ အသုံးပြု သော သွားတိုက်ဆေးသည် ဖလူအိုရိုက် ပါရမည်။ ဖလူအိုရိုက် (**Fluoride**) သည် သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ် သည်။ သွားဆေးခန်းသို့ ပြသရန် အခွင့်အရေး မကြုံ သေးလျှင် သွားဆွေးပေါက် အတွင်းသို့ ဂွမ်းထည့်ပြီး အစာ အစားနိုင်သည်။ အစာ စားပြီး ပြန်ထုတ်ရမည်။ နာကျဉ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားလာရလျှင် လေးညှင်းဆီ အနည်းငယ်နှင့် ဂွမ်း ရော၍ ထည့်ထားနိုင်သည်။

မှန်ကန်သော သွားတိုက်နည်း



လေးညှင်းဆီ များ၍ မရ။ သွားဆွေးပေါက် သေးသည် ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည် ဖြစ်စေ ပြန်လည် ပိတ်ပေးရမည်။ မူလ သွားပုံစံ အတိုင်း ပြုပြင် ယူထားရမည်။

သွားကို ပြန်ပိတ်ထားခြင်းကို သွားဖာသည်ဟု ဆိုကြသည်။ သွားဖာခြင်း ဖြင့် သွားဆွေးခြင်းကို ပိုမို ဖြစ်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ခြင်းနှင့် သွားမနုတ်ရခြင်းကို တားဆီး ပေးလိုက်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

(ဇီဝက မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဇူလိုင်လ။)

Scanned with CamScanner

သွားနုတ်တော့မယ် ဆိုလျှင်

သိမ်ကြီးဈေးမှ အပြန် အိမ်ရောက်ရင် သံပုရာရည် ဖျော်သောက်လိုသော ဆန္ဒပေါ်လာသဖြင့် သံပုရာသီး ဝယ်ပြီး အိတ်ထဲ ထည့်နေစဉ်မှာပင် ဘေးက စကားပြောသံကို နားစွင့်နေမိသည်။ ပြောဆိုနေကြသော စကားများသည် စိတ်ဝင်စားမိသော အကြောင်းအရာ ဖြစ်၍ လှည့်ကြည့်မိသည်။ ဘေးတွင် ငါးရောင်းသော အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီး တစ်ဦး၊ ကြက်ဥ ရောင်းသော အသက် ၃၀ အရွယ်ရှိ အမျိုးသား တစ်ဦးနှင့် ဈေးဝယ်လာဟန် တူသော အသက် ၅၀ အရွယ်ရှိ အဒေါ်ကြီးတို့ကို တွေ့ရသည်။

'ဟဲ့... ညည်းပါးက ရောင်နေပါလား၊ ဆရာဝန် သွားမပြဘူးလား'

အဒေါ်၏ စကားကြောင့် ပါးရောင်နေသည် ဆိုသော အမျိုးသမီးကို ကြည့်လိုက်မိသည်။ ယာဘက်ပါး ရောင်နေတာကို သတိပြုလိုက်မိသည်။ သံပုရာသီးကို တဖြည်းဖြည်း ရွေးရင်း ဘာတွေ ဆက်ပြောကြမလဲ ဆက်ပြီး နားစွင့်လိုက်သည်။

'သွားပြတယ် အဒေါ်ရယ်၊ နုတ်ပစ်ရမယ် ဆိုလို့ ထပ်မသွားဘူး၊ သွားနုတ်ရမှာ ကြောက်လွန်းလို့၊ တော်ကြာ မျက်လုံးတွေ ကန်းသွားမှဖြင့် ဒုက္ခ၊ ဗမာဆေးပဲ လိမ်းတော့မယ်'

'ဒီလိုတော့ ဘယ်ဟုတ်ပါ့မလဲအေ၊ ငါလည်း သွားနုတ်ဖူးတာပဲ၊ ဘာမှ မဖြစ်ပါဘူး၊ ဒီအတိုင်း ထားရင် အညော်တွေမိပြီး သေသွားမယ်၊ ပေါ့မနေနှင့်၊ သတိလည်း ထားဦး'

'ကျွန်တော့်တုန်းကတော့ သွားနုတ်တာ မျက်လုံးတော့ မထိပါဘူး၊ သွေး

တွေ တစ်ညလုံး ထွက်ပြီး နောက်နေ့ကျ ရောင်လာတော့တာပဲ၊ ပါးစပ်တောင် ဟလို့ မရဘူး၊ တစ်လတောင် ကြာတယ်၊ ဆေးတွေ စားလိုက်ရတာလည်း မနည်းပါဘူး၊ တစ်ခါတည်း လန့်သွားတာပဲ'

ကြက်ဥ ရောင်းသော ဘသားချောကလည်း ဝင်ပြောသည်။ သူလည်း ခံစားခဲ့ရဖူးဟန် တူသည်။ ကျွန်တော်က သွားဆရာဝန် ဖြစ်နေတော့ စိတ်ဝင်စားမိခြင်း ဖြစ်သည်။ သူတို့ ခံစားချက်ကို ဝင်ရောက် ပြောဆို မဖြေရှင်းနိုင်။ ကာယကံရှင် ကိုယ်တိုင်က ဆေးခန်း ပြပြီးပြီပဲ။ ဘာတတ်နိုင်ပါမည်နည်း။ ကျွန်တော့် စိတ်ထဲ မေးခွန်းစုံနှင့် အတွေးစုံ ဝင်လာသည်။ နုတ်ပါလို့ ပြောတာကို ဘာကြောင့် မနုတ်ချင်ရသလဲ။ သွား နုတ်ရင်ကော မျက်လုံး ကန်းသလား။

သွားနုတ်ပြီး ရောင်လာတာကို လူတွေ တစ်မျိုး မြင်နေသလား။ တောင်စဉ် ရေမရ အတွေးနှင့် အမေးတွေသာ ခေါင်းထဲမှာ စုဝင်လာသည်။ ကိုယ်တိုင် မေး၍ ကိုယ်တိုင် ဖြေကြည့်မိသည်။ သံပုရာသီးအိတ်ကို ကောက်ယူပြီး ထွက်လာမိသည်။ ဆက်နားမထောင်မိတော့။ သံပုရာသီးသည်က ပိုက်ဆံ မပေး၍ လှမ်းအော်

တောင်းမှ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရှက်ပြီး ဘေးကို ကြည့်လိုက်ရသည်။ ရှက်စိတ်နှင့် ရှုပ်ထွေးနေသော အတွေးများ လေနှင့်အတူ ပျောက်ကွယ်သွားခဲ့ရ သည်။

လူနာ၏ အသက် ကာကွယ်

ဆေးခန်းတွင်းမှာ ဖြစ်သည်။ အသက် ၅၅ နှစ် အရွယ်ရှိ အမျိုးသား တစ်ဦးက သွားပြချင်လို့ ဆိုပြီး ရောက်လာသည်။ လူနာကို မေးမြန်း စစ်ဆေးသည်။ ခံစား ရသည့် ဝေဒနာကို ပြောပြသည်။ သွားနုတ်ချင်သည်ဟု ပြောသည်။ မနုတ်ခင် နှလုံး ရောဂါ၊ သွေးတိုး၊ ဆီးချို ရှိ မရှိ မေးကြည့်သည်။ သွေးတိုး ရှိသည်။ သွေး တက်နေသည်။ နံနက်ကပဲ တိုင်းထားသည်ဟု ပြောပြသည်။ သွေးတက်နေလျှင် လည်း နုတ်လို့ မဖြစ်နိုင်သေးကြောင်း ရှင်းပြသည်။ နုတ်တာက မြန်ကြောင်း၊ သွေးကျအောင် ဆေး စားပေးပါဦးဟု ပြောပြသည်။ လူနာက လက်မခံပါ။ သွား ကိုက်သည်၊ သွားနာသည်ဟု တသွင်သွင်သာ ပြောနေသည်။ ကိုက်နေသည်ကို သက်သာအောင် လုပ်ပေးမည်။ နုတ်တော့ မနုတ်ပါနှင့်ဦးဟု တားပါသည်။ ဆရာ နုတ်မပေးချင်လည်း နေပါ ဆိုပြီး စိတ်ဆိုးဟန်နှင့် ထွက်သွားသည်။ မတင်မကျ ကျန်ရစ်ခဲ့သည်။ မတတ်နိုင်ပါ။ လူနာ၏ အသက် အန္တရာယ်ကို ကာကွယ်လိုက် ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကြောက်တတ်သူ

အမြင့်ဆုံး တစ်နေရာရောက်လျှင် ကြောက်ခြင်း ခံစားရသည်။ ရဟတ်စီးသူများ အပေါ်မှ အောက်ကိုကြည့်လျှင် စိတ်လှုပ်ရှားရသည်။ တိတ်ဆိတ်မှုသည် အကြောက် တရားကို ဖန်တီးသည်။ သချိုင်းလို နေရာသည်လည်း စိတ်လှုပ်ရှားရသည်။ သွား ဆရာဝန်ကို ပြသရာမှာလည်း အကြောက်တရားကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်ဟု စာအုပ် တစ်အုပ်မှာ ဖတ်ရဖူးပါသည်။ အသက်အရွယ် မရွေး၊ ယောကျ်ား မိန်းမ မဟူ သွားနုတ်ရမည်ကို သေမလောက် ကြောက်ကြပါသည်။ ကြောက်သင့် ကြောက် ထိုက်သည့် အတိုင်းအတာအထိ ကြောက်ခြင်းကို လက်ခံပါသည်။ အကြောက် လွန်၍ လုပ်သင့်သည်ကို မလုပ်မိခြင်း၊ မလုပ်သင့်သည်ကို လုပ်မိခြင်းသည် ဆိုး ကျိုးတရား ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အချို့မှာ မိမိ ရှေ့မှာ သွားနုတ်ခြင်းကို မြင်တွေ့ရ၍ ကြောက်သည်။ အချို့ကား မိမိ ကိုယ်တိုင် တစ်ကြိမ် ခံစားရဖူး၍

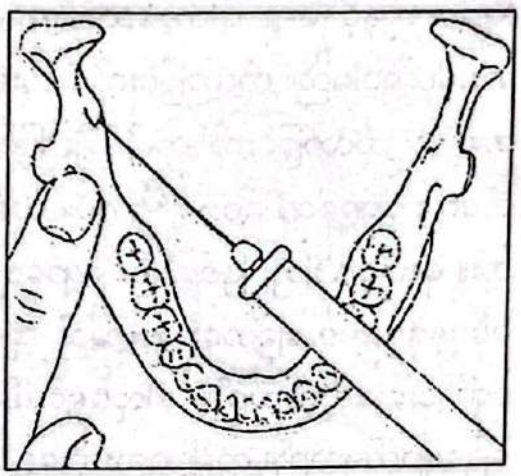
Scanned with CamScanner

ကြောက်သည်။ အချို့မှာ မမြင်ဘူး၊ မတွေ့ဘူးသော်လည်း တစ်ဆင့်စကား၊ တစ်ဆင့်နားနှင့် ကြောက်သည်။ အချို့ကား အပ်မြင်ရုံနှင့် ရင်တုန်နေပြီ ဖြစ်သည်။ အကြောင်းအရာ၊ အခြေအနေ အရပ်ရပ်တို့သည် တစ်ဦး တစ်ယောက် အတွက် မှန်ကန်သည် ဆိုသော်လည်း အခြား တစ်ယောက် အတွက် မမှန်ကန်နိုင်ပေ။ တစ်ယောက်ကို သွားနုတ်၍ နာလျှင် နောက်တစ်ယောက်ပါ ဆက်၍ နာသည်ဟု ထင်နေသည်လား မပြောတတ်။ တစ်ဦးတည်းပင် အောက်တစ်ချောင်း နုတ်၍ နာသည် ဆိုသော်လည်း အပေါ်အချောင်း နုတ်လျှင် နာချင်မှ နာပေလိမ့်မည်။ တစ်ယောက် အတွက် နုတ်ရသည်မှာ ခက်ခဲသည် ဆိုသော်လည်း အခြား တစ်ယောက် အတွက်မူ လွယ်ကူချင် လွယ်ကူပေလိမ့်မည်။ တစ်ခါက ဖြစ်သည်။ သမီး လုပ်သူကို သွားနုတ်ရမည်။ အဖေလုပ်သူက ဘေးမှာ ရှိသည်။ သွားနုတ်ရသည်မှာ အခက်အခဲ ရှိနေသည်။ သွေးတွေကလည်း နှုတ်ခမ်းနှင့် ပါးတွေမှာ ပေကျံနေသည်။ 'သမီး မကြောက်နှင့်၊ အဖေ ဘေးနားမှာ ရှိတယ်' ဆိုပြီး အဖေ လုပ်သူက အားပေးပါသည်။ မကြာပါဘူး သမီးကဘာမှ မဖြစ်ဘဲ အဖေလုပ်သူမှာ သွေးမြင်ပြီး ကြောက်၍ မူးလဲသွားသည်။ သွားနုတ်ရမည် ဆိုသည်နှင့် ကြိုတင် ပြင်ဆင်မှု လုပ်ရပေမည်။ နုတ်မှ ပျောက်မည့် သွားသည် နုတ်ကို နုတ်ရပေလိမ့်မည်။ သွားနုတ်ရန် ဆေးထိုးပြီးမှ မနုတ်ချင်တော့ပါဘူးဟု ပြောသူက ရှိသေးသည်။ မှတ်မှတ်ရရ ကြုံရသည်။ ကျွန်တော့် ဆရာ ဘေးမှာ ကျွန်တော်က ဆေးခန်း အကူ ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးထိုးပြီး မကြာမီမှာပင် ကောင်မလေးက သတိမေ့သွားသည်။ ဆရာက ကောင်မလေး ပါးကို ရိုက်ခိုင်းသည်။ ကျွန်တော်နှင့် ရွယ်တူ ဖြစ်နေ၍ မရိုက်ရဲ။ ဆရာ ဖြစ်သူက မနေနိုင်တော့။ သူကိုယ်တိုင် ခပ်ဆတ်ဆတ် ရိုက်လိုက်သည်။ ကောင်မလေး သတိ ပြန်ရသည်။ ပါးရိုက်ခံရတာကို သူမ မသိချေ။

သွားမနုတ်မီ

ဆရာဝန်၏ အတည်ပြုချက်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင် ဆန္ဒရှိနေ၍ ဖြစ်စေ၊ သွားနုတ်ရမည်ဟု ဆိုလျှင် လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ ရှိပါသည်။ မလိုက်နာလို့ မရဘူးလားဟု မေးလျှင် လိုက်နာက ပိုကောင်းသည်ဟု ဖြေရပေလိမ့်မည်။ နုတ်သင့်သည့် သွားများသည် ယေဘုယျ အနေနှင့် အသုံးပြု၍မရသော သွား

(ဖာထေး၍ မရနိုင်သော သွား)၊ အရွယ် ရောက်၍ လဲရသော သွား၊ ရောဂါ ဆိုးဝါးနေသော သွား (ပြည် ရှိခြင်း၊ ယောင်ခြင်း) တို့ ဖြစ်သည်။ **ကိုက်နေသော၊ နာနေသော သွားတိုင်းကို နုတ်စရာ မလိုဟူသော စကားကို သိထားသင့်သည်။** နုတ်ရမည့်သွား သေချာလျှင် ပါးစပ်တွင်း သန့်စေရန် ဆေးကြောထားရမည်။ ကျောက်များ ရှိလျှင် ခြစ်ထားပေးရမည်။ အကယ်၍ ရောင်နေသော သွား ဖြစ်နေခဲ့လျှင် ပဋိဇီဝဆေး ကြိုသောက်ထားရမည်။ အရောင်ကျ ဆေးများ စားရမည်။ မိမိမှာ ရောဂါ ရှိနေသည်ကို သိထားလျှင် ယင်းရောဂါ (သွေးတိုး၊ ဆီးချို၊ နှလုံး) တို့ကို ကုထား၊ ထိန်းထား ရမည်။ **သွား မနုတ်မီ ကြိုတင် ပြင်ဆင် ထားခြင်းသည် နုတ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အကျိုးတရားကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ကြိုတင် ပြင်ဆင်ထား၍ ဆိုးကျိုး ဖြစ်ပေါ်လာသည်ဟူ၍ မရှိပေ။ မလုပ်လိုက်ရ၍ ဖြစ်လာရသည်သာ ရှိသည်။ ဖြစ်လာပြီးမှ ခံစားမှုသည် ငွေနှင့် မလဲနိုင်ပါ။** အလုပ်အကိုင် ပျက်ရသည်။ အစားအသောက် ပျက်ရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအလိုမကျမှု၊ မတင်မကျမှု ခံစားရသည်။ ထပ်မံ ပြောဆိုရလျှင် သွားမနုတ်မီ ကျောက်များကို အရင် ခြစ်၊ ရှိနေသော ရောဂါကို အရင်ကု ဟူ၍ပင်။



သွားနုတ်နေစဉ်

သွားနုတ်ခါနီး ဖြစ်တတ်ကြသည်မှာ အကြောက်တရားကြောင့် ကတုန်ကယင် ဖြစ်လာ၍ အမှားများကို ကျူးလွန်တတ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ခံစားရသည့် ဝေဒနာ သွားကို နုတ်မှ ပျောက်ပေလိမ့်မည်။ နုတ်နေစဉ် အချိန်အတွင်းမှာ မိမိ ကိုယ်ကို မိမိ ထိန်းချုပ်ရမည်။ ကလေး တစ်ယောက် အတွက် သဘာဝမို့ မပြောသာ။ အပေါ် သွား နုတ်လျှင် ဆေးထိုး၍ ထုံလာခြင်းသည် ခံစားမှု မသိသာလှ။ မေ့ဆေး ပေးထားခြင်း မဟုတ်၍ ခံစားချက် ရှိနေသည်။ မြင်တွေ့ရသည်။ အသံ ကြားရသည်။ ထိတွေ့မှု သိနေသည်။ အာရုံ ခံစားမှုကို ဦးနှောက် အသိတရားနှင့်

ထိန်းချုပ်ပေးရသည်။ သွား နုတ်ခါနီးတွင် အစာ စားလာရမည်။ အစာ မရှိလျှင် ရင်တုန်သည်။ ကြောက်စိတ်သည် ရင်ခုန်ခြင်း ပိုစေသည်။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါ သွား နုတ်လျှင် ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ရာဇဝင်ကို ကြိုတင် ပြောရသည်။ အောက်အံသွား နုတ်သည့် အခါတွင် လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်း တစ်ခြမ်းသည် ထုံလာသည်။ တစ်ခါက ယခုကဲ့သို့ ထုံသည်ကို တစ်သက်လုံး ဖြစ်သွားပြီ ဆိုသော စိုးရိမ်စိတ်ကြောင့် သတိ မေ့သွားဖူးကြောင်း သိရသည်။ သတိတရား အစဉ်အမြဲ ကိန်းအောင်းနေရန် လိုသည်။ ထုံဆေး ပြယ်လျှင် ကောင်းသွားမည်ဟု မှတ်ထားရသည်။ ဆရာဝန် အားပေးရုံနှင့် မရ။ ပါလာသော အဖော် ကူပေးရုံနှင့် မရ။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အားပေးရပါမည်။ ထုံလာခြင်းကို ခံစားရသူတို့ အဖို့ ဘာသာပြန်ရ ခက်လှသည်။ တချို့က ထုံလာခြင်းကို တမျိုးကြီး ဖြစ်သွားပြီ။ တချို့က မနေတတ်တော့ဘူး။ တံတွေး ခဏခဏ ထွေးချင်တာပဲ။ တချို့က အရသာ မရှိတော့ဘူး။ မနာတော့ ဘူး။ လေးလေးကြီး ဖြစ်နေပြီ။ လျှာတွေ လှုပ်လို့ မရတော့ဘူး။ နဂိုက သံသယ ဝင်နေသော အခြေအနေများသည် ထုံဆေးကြောင့် အကြောက်တရားကို ထပ် ဆောင်းပေးလိုက်သည်။ ဒါလုပ်ရင် ဒီလို ဖြစ်မှာပဲ ဟူသော အသိတရားနှင့် ဖြေဖျောက်ရသည်။ တချို့ ဆေးထိုးနေစဉ်မှာပင် ဆေးထိုးအပ်ကို လက်နှင့် တွန်း ထိုးလိုက်သေးသည်။ ယင်းအပြုအမူကြောင့် သေးငယ်သောအပ် ကျိုးကျန် ရစ်နိုင်သည်။ မလိုအပ်သော နေရာ ထိုးမိသွားနိုင်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်း ပါ။ အားလုံး ကောင်းသွားပါလိမ့်မည်။

သွားနုတ်ပြီးနောက်

သွားနုတ်ပြီးနောက် ခံစားရသည့် ထုံနေခြင်းသည် နာရီဝက်မှ နှစ်နာရီကျော် ကြာ ပေလိမ့်မည်။ နုတ်လိုက်သည့် သွားပေါ်မူတည်၍ ထုံသည့် အတိုင်းအတာ ကွာ နေပေလိမ့်မည်။ ထုံဆေး ပြယ်ခါစတွင် အနည်းငယ် နာနေနိုင်သည်။ သွား ကိုက်သည့် ခံစားချက်နှင့် မတူ။ သွားနုတ်ရ ခက်ခဲသည့် အတိုင်းအတာ အပေါ် တည်၍ နုတ်ပြီး ခံစားရသည့် ဝေဒနာ ကွာခြားနေမည် ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လေ့ ဖြစ်ထ ရှိသည့် ပြဿနာမှာ နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပါးစပ် ဟာမရခြင်း၊ ထမင်း စားမရခြင်း၊ သွေးစိမ့်ထွက်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ လူတိုင်း ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု မဆိုလိုပါ။ ရောင်လာသည့် အခါ ကြောက်၍ အစာ မစားခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်

Scanned with CamScanner

နေသည့် ရောဂါကို မွေးထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သွား နုတ်ပြီးလျှင် ပြီးချင်း ထည့်ပေးထားသော ဂွမ်းကို နာရီဝက်ခန့် ကိုက်ထားပေးရသည်။ ကိုက်ထားသည့် ရည်ရွယ်ချက်သည် သွေး မထွက်စေလို၍ ဖြစ်သည်။ နာရီဝက် ကိုက်အပြီးမှာ ဂွမ်းထုတ်၍ သွေး ဆက်လက် ထွက်နေသေးလျှင် နောက်ထပ် ဂွမ်းကို ကိုက်ထားရပါဦးမည်။ ကိုက်စရာ ဂွမ်း မရှိလျှင် သန့်စင်သော လက်ကိုင်ပုဝါကို နုတ်ထားသည့် နေရာတွင် ဖိကိုက်ရမည်။ ဂွမ်းကို ခွာပြီးခါစတွင် စကား များများ မပြောရ။ ရေနှင့် ပလုတ်မကျင်းရ။ တံတွေး ခဏ ခဏ မထွေးရ။ သွေး ထွက်သေးလား ဆိုပြီး မှန်မှာ ကြည့်၍ စုပ် မကြည့်ရ။ လျှာနှင့် မကလိရ။ ရေနွေး ပူပူ အသုံးမပြုရ။ ရေခဲ မသုံးရ။ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် လိုက်နာလျှင် သာမန် လူတစ်ယောက် အတွက် သွားနုတ်ပြီး သွေးထွက်လာစရာအကြောင်း မရှိပေ။ လိုက်နာလျက်သားနှင့် သွေးနည်းနည်းခြင်း မဟုတ်ဘဲ သွေးထွက် ပမာဏ များနေသေးလျှင် နီးရာ ဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံး ပြသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သွားနုတ်ပြီးမှ ရက်ရှည် နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ပါးစပ် ဟ၍ မရခြင်း ဖြစ်နေသေးလျှင် ပြန်လည် စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။ မိမိ ဆန္ဒနှင့် လည်းကောင်း၊ အခြားသော သူ၏ ဆန္ဒကြောင့် လည်းကောင်း မြန်မာဆေး သုံး၍ သိပ်ထည့်ခြင်းမျိုး မလုပ်သင့်ပေ။ အပ်နှင့် ထွင်းရမည်ကို ပုဆိန်နှင့် ပေါက်နေခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ပဋိဇီဝ ဆေးများ၊ အရောင်ကျ ဆေးများ လိုအပ်လျှင် စားရမည်။ စောစော ကုလျှင် စောစော ပျောက်ပါမည်။ အစကတည်းက နုတ်ရမည်ကို ကြောက်နေလျှင် မိမိ သွားကို မိမိ စစ်ဆေးခံယူ၍ ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ထားရမည်သာ ဖြစ်သည်။ ယုံကြည်မှုသည် သတ္တိကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ သတ္တိသည် အကြောက်

Scanned with CamScanner

တရားကို ပယ်ပျောက်စေနိုင်ပါသည်။ ယုံကြည်မှုသည် ဗဟုသုတ (Knowledge) မှ ရပါသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပညာပေး (Dental Health Education) နားလည် သဘောပေါက်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကို ပွားများ စေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ မေလ။)

မိုလာကို သတိထား

ကျွန်တော့်ကိုယ် ကျွန်တော်ပဲ မိတ်ဆက်ပေးပါရစေဗျာ။ ကျွန်တော် 'မိုလာ' ဖြစ်ပါတယ်။ မိုလာ ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘယ်မှာ ရှိလဲတော့ သိသင့်တာပေါ့ မဟုတ်ဘူးလား။ 'မိုလာ' ဆိုတာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်မှာ ရှိတဲ့ 'အံသွား' ကို ဆိုလိုတာပါ။ အံသွား ဆိုတဲ့ အတိုင်း အရွယ်ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက် အတွက် နောက်ဆုံး သုံးချောင်းစီ ရှိပါတယ်။ တစ်ဘက်ကို သုံးချောင်း ရှိပြီး ဘယ်၊ ညာ၊ အပေါ်၊ အောက် တွက်ရင်တော့ ၁၂ ချောင်း ရှိတာပေါ့။ မိုလာကို အင်္ဂလိပ်လိုက Molar တဲ့။ Lrarners'dictionary မှာ မိုလာကို (one) of teeth used for grinding food လို့ ဖော်ပြထားတယ်။ အစာကို ကြိတ်ဝါးမယ့် သွားပေါ့။ ကျွန်တော့်မှာ အဓိပ္ပာယ် ရှိတယ်လေ။

ဒါတောင်မှ တချို့က ပြောကြသေးတယ်။ မိုလာ ဆိုတာ ချောက်မြို့နှင့် စလေမြို့ ကြားက ရွာနာမည်ပါတဲ့။ နာမည် တူတာပါဗျာ။ နောက်ပြီး ဆင်တူရိုးမှား ရှိသေးတယ်။ ကားတွေမှာသုံးတဲ့ ဆီလေ။ သူ့အမည်က Molar တဲ့။ ဘယ်လိုပဲ ပြောပြောလေ 'မိုလာ' ဆိုတာ ဝါးမယ့် သွားလို့ သိရမှာပဲ။

လူတစ်ယောက်ပေါ့။ သူ့အမည်က မိုလာတဲ့။ ကိုရီးယား နိုင်ငံမှာ ဖြစ်တယ်။ အာဂျောရှိလို့ ခေါ်တဲ့ လူတစ်ယောက်က သူ့ကို မေးပါတယ်။ 'မင်းနာမည် ဘယ်သူလဲ' တဲ့။ ထိုသူက ပြန်ဖြေပါတယ်။ 'မိုလာ' ပါတဲ့။ အဲဒီအချိန်မှာ အာဂျောရှိကလည်း နားလေးနေတယ် ထင်တာပေါ့။ ထပ်ပြီး မေးပါတယ်။ 'မင်းနာမည်က ဘယ်သူလဲ' ပေါ့။ ပြန်ဖြေပြန်တာပဲ။ 'မိုလာ' ပါတဲ့။ အာဂျောရှိ စိတ်ဆိုးသွားပြီ။

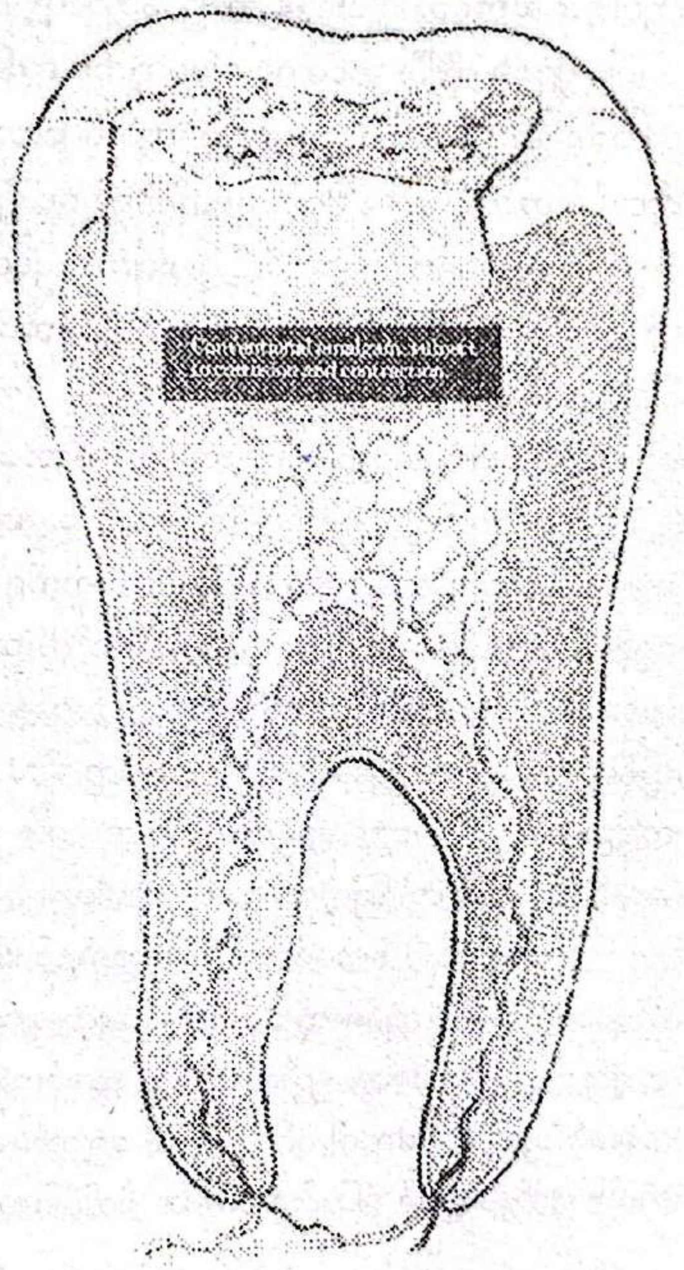
လေသံ မာလာပြီ။ ကိုရီးယား လူမျိုးများဟာ အသက်ကြီးသူကို မချေမငံ ဆက်ဆံရင် ဒေါသ ထွက်တတ်တယ်ဗျ။ 'ဟေ့ကောင်၊ ငါ မေးနေတာ မင်းနာမည်ကွ' တဲ့။ 'ဟုတ်ပါတယ်၊ ကျွန်တော့် နာမည်ကကို မိုလာ ပါ' လို့ ဖြေလိုက်တယ်။ ဒီတစ်ခါကျတော့ အာဂျောရှိ နားလည်သွားပြီလေ။ နာမည်ကိုက 'မိုလာ' ဖြစ်နေတာကိုး။ ကိုးရီးယား ဘာသာနှင့် ပြောရရင် 'မိုလာ' ဆိုတာ 'ငါ မသိဘူး' လို့ အဓိပ္ပာယ် ရတာကိုး။ အာဂျောရှိ နာမည် မေးတဲ့ အခါတိုင်း 'မသိဘူး' လို့ ဖြေတော့ ဒေါသ ထွက်တာပေါ့။ ပြီးတော့ မသိဘူးလို့ ပြောရုံနှင့် မရဘူးလေ။ မသိပါဘူး ခင်ဗျာ/ရှင် လို့ ပြောရသေးတာကိုး။ 'မိုလာ ရော' ဆိုလိုက်တာနှင့် 'မသိပါဘူး ခင်ဗျာ/ရှင်' ဖြစ်သွားတာပေါ့။ ဒီတော့ 'မိုလာ' မှာ 'ရော' မပါတော့ လူကြီး တစ်ယောက်ကိုပါ ရိုင်းပြမှု ဖြစ်ခဲ့ရတယ်လေ။ ဘာသာ စကား မတူတဲ့ အတွက် နားလည်မှု လွဲခဲ့ရတာပါ။

ကျွန်တော်က 'မိုလာ' ဆိုပေမဲ့ လူ မဟုတ်ပါဘူး။ 'သွား' ပါ။ ကျွန်တော်တို့မှာ သုံးချောင်း ဆိုတော့ ညီအစ်ကို သုံးယောက် ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က အသက်အကြီးဆုံးပါ။ ကျွန်တော်က ပထမ မိုလာ (First Molar) ပါ။ နောက်တစ်ယောက်က ဒုတိယ မိုလာ (Second Molar) ပါ။ နောက်ဆုံးမှ ပေါက်လာတဲ့ သူက တတိယ မိုလာ (Third Molar) ပါ။ အံဆုံးပဲပေါ့။ ကျွန်တော့်ညီ အငယ်ဆုံးဟာ လူတွေကို နောက်မှ ပေါက်ပြီး ဒုက္ခပေးတတ်တယ်လေ။ အံဆုံး ပေါက်လာနိုင်တဲ့ အချိန်ကလည်း အသက် ၁၈နှစ် နောက်ပိုင်းမှ တွေ့ရတာ။ ဒီအချိန်ရောက်မှ ပေါက်လို့ ပညာရှိသွား (Wisdom teeth) လို့တောင် ခေါ်ကြသေးတယ်။

ကျွန်တော်တို့က နှစ်ဘဝပါ။ ကလေး ဘဝမှာလည်း ရှိသေးတယ်။ ကလေးသွားအနေနှင့် တတိယ မိုလာ မရှိဘူးပေါ့။ ကလေးသွား အနေနှင့် ပထမ မိုလာကို ၁၄ လသားတည်းက ပေါက်နေတယ်။ ၁၀ နှစ်သားလောက်မှာ နုတ်ပစ်လိုက်ရတာပဲ။ အဲ 'ကြီးသွား' အနေနှင့်ကျတော့ ကျွန်တော်ဟာ ခြောက်နှစ်သားကစပြီး လူတစ်ယောက်ရဲ့ ပါးစပ်ထဲက သွားဖုံး (Gum) သား အဖြစ် ပေါ်လာပြီပဲ။ ကျွန်တော်ဟာ တကယ်တမ်း ထမင်းစားရင်ပေါ့လေ၊ ဘာပဲ စားစားပါ။ ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ အစာ ကြိတ်ဝါးမှ ဝါးအား ကောင်းတယ်။ အရသာရှိတယ်။ လူတစ်ယောက် သက်တမ်းက ၆၀ ဖြစ်ရင် ကျွန်တော့် သက်တမ်းက

၅၄ နှစ် ရှိနေတာပဲ။ ကွန်တော့်ကို မပျက်စီး မဆုံးရှုံးရအောင် သတိထားသင့်တာပေါ့။

ကွန်တော့်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ အနေအထားကို ပြောပြမယ်။ ကွန်တော်မှာ ခြေ နှစ်ချောင်း (2 feet) ရှိတယ်။ ကွန်တော့်ကို အပေါ်ယံက သွားဖုံးသား ဝန်းရံပြီး ခြေနှစ်ချောင်းကို အရိုး (bone) ထဲမှာ မြှုပ်ထားတယ်။ ကွန်တော့် မျက်နှာပြင် အပေါ်လွှာက အီနာမယ် (Enamel) လို့ ခေါ်တဲ့ ကြွေသွားလွှာ ရှိတယ်။ သူက တော်တော်မာတယ်။ သွားကို ဖြူစေတယ်။ အဲ... ဒုတိယ အလွှာက ဒန်တင်း (Dentne) လို့ ခေါ်တဲ့ ဆင်စွယ် နှစ်လွှာပဲ။ သူက အဝါရောင် ရှိတယ်။ သူက ဆတ်ဆတ်ထိ မခံ၊ အပူ အအေး ထိရင် 'ကျဉ်' တတ်တယ်ဗျ။ အဲ ... ကွန်တော့် နှလုံးသား၊ အသွေး၊ အသား၊ အသက်ကိန်းဝပ်တည်ရာကတော့ မွှသွားလွှာလို့ ခေါ်တဲ့ ပပ်လ် (Pulp) ပဲ ဖြစ်တယ်။ ကွန်တော့် နှလုံးသား အထိ ရေ၊ အစာတို့ ဝင် လာ ရင် ကွန်တော် အချက် ပြ တာ ပဲ လေ။ ကွန်တော့် နှလုံးသား ပုပ်သိုး ပျက်စီးသွားရင်တော့ အမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာ (Perapical abscess) ဖြစ်လာတော့တာပဲ။ ဒီ



အဆင့်မှာ ကျွန်တော်ဟာ သွားဘဝ ကတည်းက မရှိနိုင်တော့ဘူး။ နုတ်ခံရတော့မယ် ဆိုတာ ကျွန်တော် သိနေပြီလေ။

လူတွေကလည်း တော်တော် ဆိုးတယ်ဗျာ။ စားမယ့် အစာကို ပထမ ရှေ့သွားနှင့် ကိုက်တယ်။ ကိုက်ပြီး အစာကို ကျွန်တော့် နေရာကို ပို့ပြီး ကြိတ်ဝါး ခိုင်းတယ်။ ကျွန်တော့် တာဝန်ပဲ။ ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။ လူတွေ စားလို့ ကောင်းအောင် ကြိတ်ဝါးပေးတာပါပဲ။ ကြိတ်ဝါးပြီး သူတို့က တံမြက်စည်း လှည်း သလို ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်မှာ ကပ်နေတဲ့ အစာကို သွားတိုက်တံနှင့် မတိုက် ကြပါဘူး။ အစာတွေ ကြွင်းကျန် ကပ်ငြိနေတာပေါ့။ အဲ... ဘီစကွတ်တို့ဆို အဆိုး ဆုံးပဲ။ လျှာနှင့် ထိုးပြီး ခွာတောင် ကွာမကျဘူး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဝါးတဲ့ မျက်နှာပြင် ကလည်း အချိုင့်ကလေးတွေနှင့်ကိုး။ ကပ်လို့ ကောင်း၊ ညပ်လို့ ကောင်းပေါ့။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျက်နှာလိုပဲ။ ဂရုမစိုက်ရင် ဝက်ခြံတွေ ထွက်လာတယ်။ အဖု တွေ ထွက်လာတယ်။ ကျွန်တော်တို့ သွားမျက်နှာပြင်ကျတော့ အစာ ကပ်နေတာ ကို တံတွေးထဲက ဗက်တီးရီးယား ရောပြီး အက်ဆစ် ဖြစ်လာတယ်ဗျာ။ ကြွေသွားလွှာဟာ တော်တော် မာတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒီအက်ဆစ်ဒဏ်ကို မခံနိုင်ဘူး လေ။ အမည်းစက်၊ အမည်းပေါက်တွေ ဖြစ်ကုန်တာပေါ့။

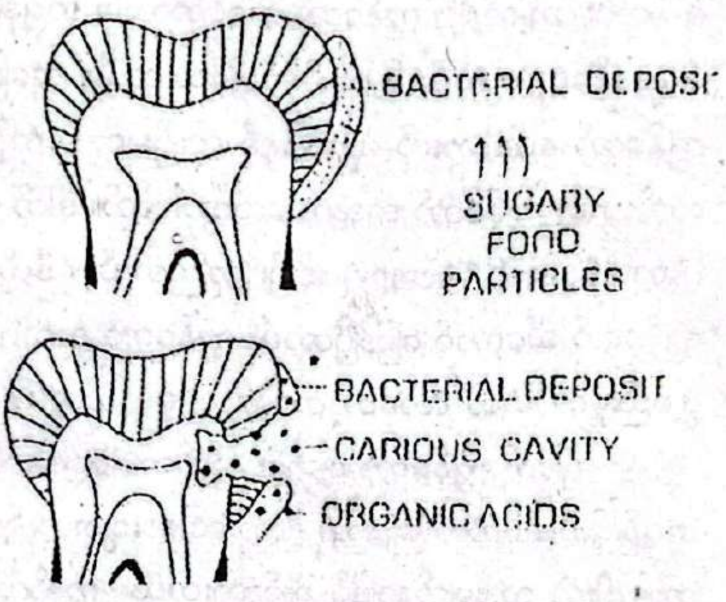
ကျွန်တော့်ကို ဂရုစိုက်လာတဲ့ အချိန်ကို သတိထားမိတယ်။ နောင်တ ရလာတာလည်း သိတယ်။ အသက်ကြီးမှ သွားတိုက်ရ ကောင်းမှန်း သိလာတယ်။ ဂရုစိုက်လာတယ်။ သွား မရှိတော့မှ ကျွန်တော့်ကို တမ်းတလာတယ်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချချင်တဲ့ သူတွေပဲ။ အသက် ခြောက်နှစ်ကနေ အသက် ၂၀ အတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ကို ပစ်ထားကြတဲ့ဟာတွေ။ သူတို့တွေ သိလာကြတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော် လူပြည်မှာ မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့် နေရာအစား အတုတွေ ဝင်လာပြီလေ။ 'ခလုပ် ထိမှ အမိ တ' ကြတဲ့သူတွေ မဟုတ်ပါဘူး။

ကျွန်တော့်ကို နုတ်ပစ်လိုက်ပြီး ခြောက်နှစ် ကြာရင် ဆိုးကျိုးတွေ ခံစား ကြရတော့တာပါပဲ။ ကျွန်တော့် နေရာကို ဘေးက သွားတွေ ယိုင်လာတယ်။ မျက် နှာချင်းဆိုင်က သွားတွေ ရှည်လာတယ်။ သွားဖုံးသားတွေ ပျက်စီးလာတယ်။ အရိုးနှင့် သွားကြား ရောဂါ ဝင်လာတယ်။ ရှေ့သွား အထိ ယိုင်လာရင် ကဲ့လာ တယ်။ မျက်နှာ ဥပမိ ပြောင်းလာတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျ ဝေဒနာ

Scanned with CamScanner

ပေါ်လာတယ်။ မှန်ကြည့်တဲ့ အကြိမ်ရေ များလာတယ်။ အစားအစာ ဆိုင်ရာ မကျေနပ်၊ အားရ တင်းတိမ်မှု မရှိတာတွေ ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို ဖြစ်ရတဲ့ သွားတွေမှာ ကျွန်တော်ဟာ အဓိက တရားခံ ဖြစ်နေတတ်တယ်လေ။ ကျွန်တော်က စောစော ပေါက်ပြီး စောစော ပျက်စီးတာကိုး။

လူတွေကလည်း တစ်မျိုးပါ။ ရှေ့သွားကို ထိလာပြီ ဆိုရင် အသည်းအသန် ဖြစ်လာကြပြီလေ။ လှဖို့ အရေး ဦးစားပေးလာပြီလေ။ တကယ်လို့များ သွား နုတ်ပြီး နောက်နေ့မှာပဲ ရှေ့သွားလည်း ချက်ခြင်း ပျက်စီးလာမယ် ဆိုရင်တော့ ကျွန်တော့်ကို ချက်ခြင်း ဂရုစိုက်ကြမှာပဲ။



ကျွန်တော် ပျက်စီး လွယ်တာ ပြောပြီးပြီပဲ။ ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ စေးကပ်တဲ့ အစာ၊ ချိုတဲ့ အစာ ကြာရှည်စွာ မရှိစေချင်ဘူးဗျာ။ တကယ်လို့ ကျွန်တော် ပြောပြလို့ သိရင်လည်း **Do it now** ဆိုသလိုပဲ 'ခုချက်ခြင်း ထလုပ်ပါ'။ အပေါက်က မကြီးသေးရင် ဖာပစ်ပေါ့။ နည်းနည်း နက်နေရင် ဆေး ထည့်ပေါ့။ ကျွန်တော်က ဆင်စွယ် နှစ်လွှာ ရောက်ရင် ကျွန်တော့် သင်္ကေတ ပြပါတယ်။ 'ကျဉ်' လာပြီပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လူတွေ အမှတ်မရှိပါဘူး။ ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို ရောက်လာတဲ့ အချိန်မှာ ကျွန်တော် မနေနိုင်တော့ဘူးဗျာ။ အဲဒီ လူကို အိပ်မရအောင် ကျွန်တော် လုပ်တာပါပဲ။ ဒါတောင် တချို့က ကျွန်တော့်ကို မကုဘဲ စားဆေး၊ **Paracetamol** လောက်နှင့် နှစ်သိမ့်ထားတယ်။ ကြာတော့ ကျွန်တော် မခံနိုင်တော့ဘူး။ နဂါးမှန်း သိအောင် အမောက် ထောင်ပြလိုက်တယ်။ ပါးတွေ ရောင်အောင် လုပ်လိုက်တယ်။ ပါးစပ် ဟလို့ မရအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ ထမင်းစားလို့ မရတော့ဘူး။ နာအောင် လုပ်လိုက်တယ်။ သူ အော်ပြီလေ။ သွားပြီ။

မှတ်သွားပြီ။ ဆေးခန်းကို ပြတော့တာပဲ။ နုတ်ပေါ့။ ဘာ အရေးလဲ။ နောက် စိုက်ရတာပဲဟာ။ ကျွန်တော့် ဘဝလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကျွန်တော့် ကိုယ်စား (False teeth) က အစားထိုး ဝင်လာပြီ။ မတတ်နိုင်ဘူးလေ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ သွား ဖွဲ့စည်းမှု ကောင်းနေရင်၊ ကျွန်တော့် ရောဂါ အခြေအနေ မဆိုးရင်၊ ကျွန်တော့် အမြစ် (root) မကောက်ခဲ့ရင်၊ ကျွန်တော့် သခင်ရဲ့ ခံတွင်း သန့်စင်ရင်၊ ကျွန်တော့် သခင်ကလည်း အချိန် ပေးနိုင်ရင် ကျွန်တော့်ကို ဆရာဝန်တွေက အသက် ကယ်နိုင်ပါသေးတယ်။ အကြော သတ်လိုက်တာပေါ့။ ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို ထုံဆေးနှင့် ထိုးပြီး ကျွန်တော့် နှလုံးသားကို ထုတ်ပစ်လိုက်တယ်။ ကျွန်တော် အသက် သေသွားတယ်။ ဒါကို အကြောထုတ် ကုသခြင်း (Root Cancel Therapy) ဆိုပြီး ကုကြတယ်။ ဒီလို ကုလို့ အောင်မြင်ခဲ့ရင်၊ ကျွန်တော် သိအောင် ပြောပြတာပါ၊ ကျွန်တော် အသက် မရှိတော့ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဖွဲ့စည်းမှုက 'ဆတ်' လာတော့တာပဲလေ။ ပဲ့လွယ်တယ်၊ ကျိုးလွယ်တယ်ပေါ့။

နောက် ကျွန်တော် ပျက်စီး လွယ်တာ ရှိသေးတယ်။ အချဉ် စားလို့ပေါ့။ အချဉ်ကို ပါးစပ်ထဲမှာ ကြာကြာ ငုံထားရင် စားသွားတယ်ဗျ။ ဆွေးသွားတာ မဟုတ်ဘူး။ ဝါးတဲ့ သွားမျက်နှာပြင် ချိုင့်သွားတယ်။ ကုလို့က ခက်တယ်နော်။ ကိုးရီးယား လူမျိုးတွေရဲ့ သွား မဖြစ်ချင်ဘူး။ သူတို့က ချဉ်ဖတ် (ကင်းချီ) ပဲ စားတာကိုး။ ထိုင်း၊ တရုတ်တို့လို သွားလည်း မဖြစ်ချင်ဘူး။ သူတို့ကျတော့ အချို စားပြန်ရောဗျာ။ ကျွန်တော်က လက်ဖက်စားတဲ့ သွားလေး ဖြစ်ချင်တယ်။ လက်ဖက်ထဲမှာ သွားပိုးစား ကာကွယ်တဲ့ ဖလူအိုရိုက် ပါတယ် ပြောတယ်။ လက်ဖက် စားတော့ ပိုးစားတာ နည်းတာပေါ့။

လူသိ နည်းတဲ့ ကျွန်တော်တို့လို သွားတွေ ပျက်စီးတာ ရှိသေးတယ်။ အမာကို ဝါးတာတို့၊ သွားတိုက်နည်းစနစ် မှားတာတို့၊ ညအိပ်ရင် အံကြိတ်တာတို့လေ။ 'ကြာကြာ ဝါးမယ့် သွား အရိုး ကြည့်ရှောင်' လို့တောင် ဆိုထားသေးတာပဲ။ ဒီလို အဖြစ်က တဖြည်းဖြည်းချင်း ကြာမှ ဖြစ်တာဗျ။ သွားတွေ တိုတို လာတယ်။ နှစ်ကြာ၊ အချိန် ကြာမှ ဖြစ်လာတာကိုး။ ဒါကြောင့်နှင့် တူတယ်။ အတွေ့အကြုံ စုံပြီလို့ ပြောချင်ရင် 'ဟော့ကောင်... ဒီမှာကြည့် အံ တိုနေပြီ' တဲ့။ တွေ့ကြုံခံစား ဝါးတဲ့ အကြိမ်ရေ များခဲ့ပြီကိုး။ နုနေတဲ့ သွားက ရှည်နေတာပဲ။

Scanned with CamScanner

ကျွန်တော့် ဘဝကို လူ တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ မနုတ်သင့်ဘဲ နုတ်လိုက်ရတဲ့ အဖြစ်မျိုး မကြုံစေချင်ပါဘူး။ ကျွန်တော့်ကို ကာကွယ်သင့်တယ်။ စောစော ပေါက်လို့ စောစော ပျက်စီးတယ်။ အသိဉာဏ် မဖွံ့ဖြိုး နားမလည်ခင် ပေါက်လို့ ဂရုစိုက်မှု နည်းတယ်။ ဝါးတဲ့ နေရာ အဓိကကျတယ်။ ယိုင်တဲ့ အခါ တခြားသွားနှင့် နှိုင်းရင် ဆိုးကျိုး များတယ်။ ဖာသင့်ရင် ဖာရမှာပဲ။ ကျွန်တော် မရှိခဲ့ရင် ကျွန်တော့် နေရာမှာ အစားထိုး ရမယ်။ နုတ်ပြီး သုံးလကျော်ရင် ပြန်အစားထိုးလို့ ရပြီပဲ။

ကျွန်တော် မပျက်စီးအောင်၊ မနုတ်လိုက်ရအောင် ကာကွယ်တဲ့ နည်းတွေ မှာထားဦးမယ်။ နားထောင်နော်။ လုပ်ပါလို့ တိုက်တွန်းပါရစေ။ ကျွန်တော့်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ ကျွန်တော့်ကို စစ်ဆေးပါ။ သတိထားပါ။ ဒီလောက် ပြောလို့ မရရင်လည်း သဘောပေ့ါ။ မရတဲ့ဟာတော့ မပြောပါဘူး။

(၁) ကျွန်တော့် မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ချိုတဲ့ အစာ၊ စေးကပ်တဲ့ အစာ ရှိခဲ့ရင် ဆေးကြော သန့်စင်ပါ။

(၂) အိပ်ရာ မဝင်ခင်နှင့် အစာ စားပြီးတိုင်း သွားတိုက်ပါ။ သွားတိုက်ရင်လည်း နည်းစနစ် မှန်မှန် သုံးပါ။

(၃) သွားတိုက်ဆေး သုံးရင်လည်း ဖလူအိုရိုက် (**Fluoride**) ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေး သုံးပါ။

(၄) သွားတိုက်တံကိုလည်း ဟောင်းလွန်းတဲ့ သွားတိုက်တံ (စုပ်ဖွာနေတာ) ကို မသုံးရဘူး။ အသစ် လဲရမယ်။

(၅) သွားမည်း လာရင်၊ ပေါက်လာရင် ဖာသင့်ရင် ဖာရမယ်။ ဆေးထည့်သင့်ရင် ထည့်ရမယ်။

(၆) အချဉ်ကို ကြိုက်လို့ စားရင်လည်း ပါးစပ်ထဲမှာ ကြာကြာ ငုံမထားရဘူး။

Scanned with CamScanner

(၇) ဆား၊ မီးသွေးတို့ကို သွားတိုက်ဆေး အနေနှင့် မသုံးရဘူး။ သုံးမယ် ဆိုရင်လည်း ညက်အောင် ထုပြီးမှ သုံးရတယ်။

(၈) သွား နုတ်လိုက်ရရင်လည်း ပြန်စိုက်ပေးရမယ်။

ဒီလောက်တော့ လိုက်နာသင့်တာပေါ့ဗျာ။ ဒီတော့ ကျွန်တော် ထပ်ပြော ပါရစေ။ 'မိုလာကို သတိထား'။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ အောက်တိုဘာလ။)

အံသွား မစိုက်ခဲ့မိလို့ရှိလျှင်

'အမေ… စားလေ၊ ဆရာဝန်က ပြောတယ်၊ အစာကို ဝင်နိုင်သမျှ စားပေးပါတဲ့၊ များများ စားတော့ အားရှိတာပေါ့ အမေရာ၊ ဒီကြက်ကြော်လေးကိုလည်း ဝါး လိုက်ပါဦးလား'

'မစားနိုင်ပါဘူး သမီးရယ်၊ စားချင်တဲ့ အာသီသလေးတော့ ရှိတာပေါ့၊ သွားမှ မရှိတာ၊ ဘယ်လို ဝါးစားမလဲ သမီး၊ အဲဒီ ကြက်သားကို သေးသေးမျှင်မျှင် လေး လုပ်ပေးပါလား၊ အမေ ဝင်နိုင်သလောက်တော့ စားပါ့မယ်'

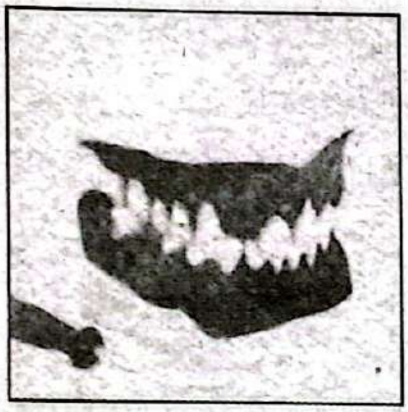
'အမေရယ်၊ သွားမရှိရင်လည်း ပြန်စိုက်လိုက်ပါလား၊ ကုန်ကျတာတွေကို သမီး ပေးပါ့မယ်'

'အမေ သွားပါသေးတယ်၊ ဆရာဝန်က ပြောတယ်၊ ခုချက်ချင်းတော့ စိုက် လို့ မရသေးဘူးတဲ့၊ သွားတွေက မစိုက်တာကြာလို့ အပေါ် သွားတွေက ရှည်လာ ပြီး အောက်က သွားဖုံးတွေကို စိုက်ဝင်ကုန်ပြီတဲ့၊ နုတ်ပြီး မကြာခင်မှာ စိုက်မှ ကောင်းတာတဲ့၊ တကယ်လို့ ပြန်စိုက်ချင်လည်း သွားတွေ နုတ်ပြီးမှ အံကပ် စိုက် လို့ ရမယ်တဲ့၊ သွားတွေ မနုတ်ချင်သေးပါဘူး သမီးရယ်'

'အမေက အရင်တုန်းက ဘာလို့ မစိုက်ခဲ့တာလဲ'

'အမေလည်း သွားစိုက်တာပဲ ဘယ်အချိန် စိုက်စိုက် ရမယ်လို့ ထင်တာ ကိုး၊ စိုက်မယ် စိုက်မယ်နှင့် မစိုက်ဖြစ်တော့တာ ဒီအချိန်ထိပဲ ဆိုပါတော့လေ၊ ခုတော့ နောက်ကျပြီလို့ ပြောတာပဲ၊ တစ်ခါတစ်ခါကျ မြေပဲဆန်လေး၊ ပဲလှော်လေး ဝါးချင်သား၊ စိတ်ဆန္ဒသာ ရှိတာ စားလို့လည်း မရပါဘူးအေ'

အမေ ခံစားနေရသော လိုအင်ဆန္ဒကို ကျွန်မ ဖြည့်ဆည်းပေးလိုက်ချင်ပါသည်။ အမေ့မှာ အပေါ်သွားတွေ အကုန် ရှိပါသည်။ အောက်အံသွားများမှာ မရှိတော့ပါ။ အပေါ်အံသွားများမှာ ရှည်ထွက်လာပြီး အောက်သွားဖုံးကို ထိနေကြပြီ ဖြစ်သည်။ အပေါ်အံသွားများမှာ လှုပ်လည်း လှုပ်နေကြပြီ။ အမေ နုတ်ပြီးမှသာ စိုက်ရတော့မည်ဟု ဆိုလျှင် အမေ သွားစိုက်ရတော့မည် မဟုတ်ပေ။ အမေ့မှာ အသက်အရွယ်ကြောင့် ကျန်းမာရေး မကောင်းရသည့်အထဲ အားကလည်း နည်းနေသည်။ အစာ စားမှ အားရှိမည်။ အားရှိမည့် အစာကို ကျွေးလို့ ရနိုင်သည်။ ကျွန်မ နားလည်သည်။ အမေ သွား မရှိ၍ အစာ မစားရသည့် ခံစားမှုကို ကျွန်မ ဘာတတ်နိုင်ပါဦးမည်နည်း။ အမေ့ကို ကြည့်၍ အားမလို အားမရ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ အမေ အာသီသ ရှိတဲ့ မြေပဲဆန်လှော်၊ ပဲလှော်တို့ကို ညက်အောင် ထောင်းပြီး ကျွေးရသည်။ အမေ စားချင်တဲ့ အစာတော့ မှန်သည်။ ကြိတ်ဝါးရသည်။ ခံစားမှု မဟုတ်၍ အမေ ဘာလိုနေသည်ကို အမေ မသိ။ အမေ့ 'သွား' နောက်ထပ် ပြန်ပေါက်ရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိမ့်မည်လဲ။



'ကိုကြီး'

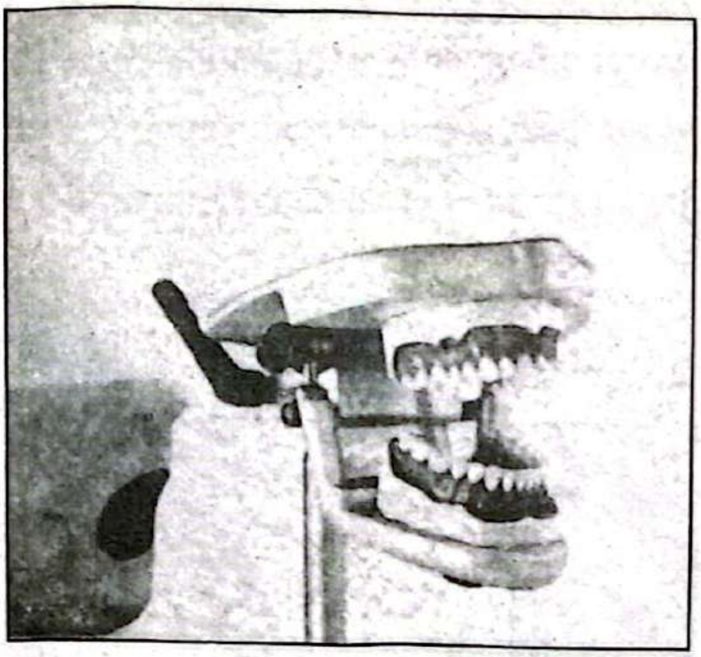
'ဘာလဲ ခင်လေး၊ ဘာပြောမလို့လဲ၊ အငယ်ကောင် ကိစ္စ ပြောမလို့ဘဲ မဟုတ်လား'

'မဟုတ်ပါဘူး ကိုကြီးရဲ့၊ ခင်လေး မျက်နှာကို ကြည့်ပါဦး၊ ခင်လေးရဲ့ သွားတွေ ရှေ့ကို လန်လာသလိုပဲ၊ နောက်ပြီး ကျဲလည်း ကျဲလာတယ်နော်'

'ပြစမ်း၊ ကြည့်ရအောင်၊ အေး... ဟုတ်တယ်ဟ၊ ရှေ့သွားတွေ နည်းနည်းလေး အပြင်ထွက်လာသလိုပဲ၊ ခင်လေး အပျိုတုန်းက ဒီလောက် ရုပ်မဆိုးပါဘူး၊ ခု သွားခေါလာသလိုပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာတွေ လုပ်လိုက်လို့လဲ'

'ခင်လေး ထင်တာတော့လေ၊ ခင်လေးမှာ အံသွားတွေ မရှိတော့ဘူးလေ၊ အံသွား မရှိ

တဲ့ သူဟာ ရှေ့သွားနှင့် ကိုက်ဝါးလို့ ရှေ့သွားတွေ ပျက်စီး လွယ်တယ်တဲ့၊ ပုံစံ ပြောင်း လာ တတ် တယ်၊ မေးရိုး အ နေ အ ထား လည်း ရွေ့လာတယ်လို့ ဆရာဝန် ပြောဘူးတယ်။ ဒါကြောင့်လား မသိဘူး၊ ခင်လေးကို နုတ်ပြီး ပြန် စိုက်ပါလို့ ပြောတာ၊ ခင် လေးက ဂရုမစိုက်ခဲ့ဘူး လေ၊ ဒါကြောင့်ပဲ ဖြစ်မှာ ပါ'



'ဒါဆို ဟုတ်မယ် ကွ၊ ကိုကြီး သူငယ်ချင်း ထွန်းအောင်လေ၊ သိတယ် မဟုတ်လား၊ အဲဒီကောင် ကြီးလည်း သွားစိုက်ချင်တာ အသေစိုက်မယ်လို့ ပြောတော့ မရဘူးလို့ ပြောတယ် တဲ့၊ အရှင်စိုက်မှ ရမယ် ပြောတာပဲ၊ သူက အရှင်ဆိုရင် မကြိုက်ဘူးလို့ ပြော တယ်'

'ဒါဆိုရင် ခင်လေးလည်း အံသွားတွေ ပြကြည့်ချင်တယ်'

'အေးပေါ့ကွာ၊ သွားတာပေါ့'

အံသွားသည် ကြိတ်ဝါးမှု အဓိကကျသော နေရာမှာ ရှိသည်။ ကြိတ်ဝါးမှု အားကို ခံနိုင်ရည်စွမ်း ရှိရန် အမြစ်များသည် သွားအရွယ်အစားခန့်လောက် ကြီး သည်။ ကြိတ်ဝါးမှု ပုံစံ ဖော်ပေးထားသည်။ ပထမ အံသွား (**First Permanent Molar**) သည် ၆ နှစ်သားမှာ စတင် ပေါက်သည်။ စောစော ပေါက်၍ စောစော ပျက်စီးသော သွားလည်း ဖြစ်သည်။ လူ့လောကကြီးမှ စွန့်ခွာရသည်မှာလည်း မြန်သည်။ ပထမ အံသွားကို နုတ်လိုက်ရ၍ အရေးမကြီးဟု သတ်မှတ်ထားကြ သည်။ နုတ်ပြီး ၃ နှစ် ကျော်လျှင် ပြောင်းလဲမှု အပေးနိုင်ဆုံးသော သွား ဖြစ် သည်။ လူတစ်ယောက်မှာ အံသွား တစ်ဖက်လျှင် ၃ ချောင်း ရှိသည်။ အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ၁၂ ချောင်း ရှိသည်။ အံဆုံးသည် ယေဘုယျအားဖြင့်

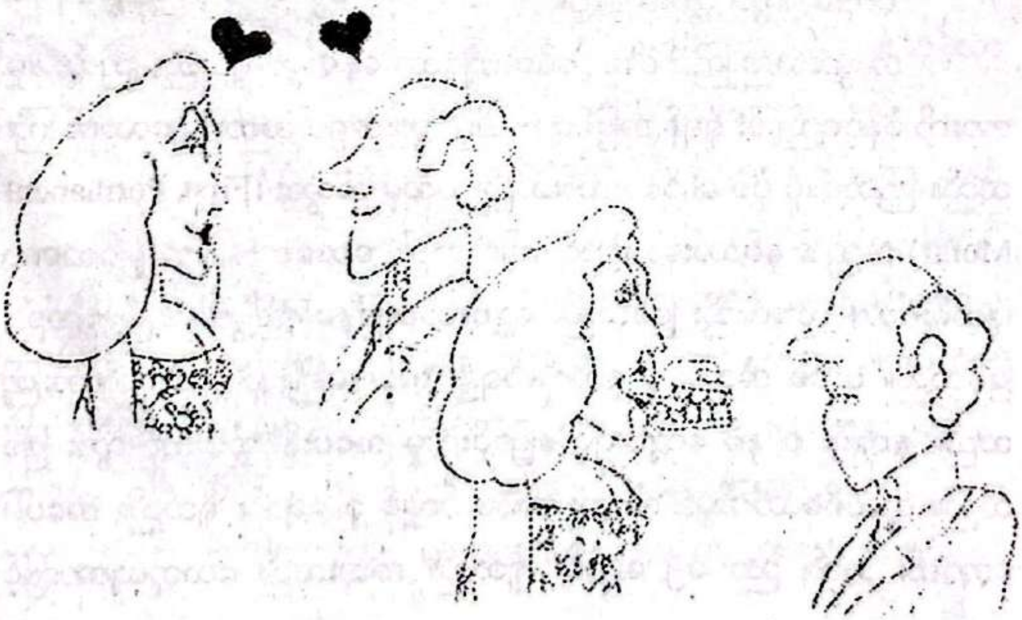
Scanned with CamScanner

ကြိတ်ဝါးမှုတွင် အသုံးဝင်သည့်သွား ၈ ချောင်းသာ ရှိသည်။ ရှိနေသော ၈ ချောင်းနှင့် စားသမျှသော အပျော့၊ အမာ မရွေး အစာများကို ကြိတ်ဝါးပေးနေရသည်။ တစ်ချောင်းတလေများ လျော့သွားလျှင် ကျန် အချောင်းများ ပို၍ ပျက်စီးရန်သာ ရှိတော့သည်။

အံသွားများ မရှိခဲ့လျှင်

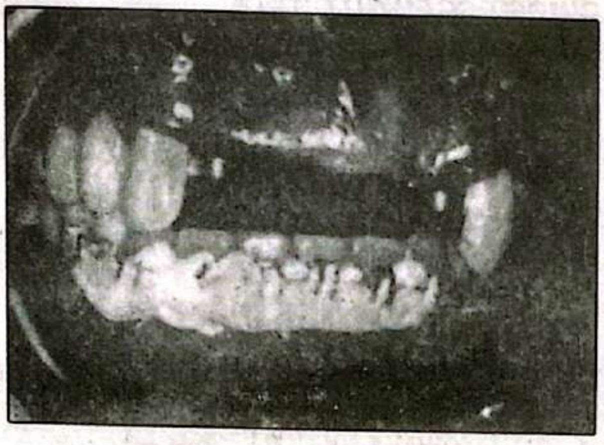
အံသွား တစ်ချောင်း နုတ်ခဲ့လျှင် မျက်နှာချင်းဆိုင်မှ သွားသည် နှစ် ကြာလျှင် ကြာသလောက် ရှည်လာနိုင်သည်။ သွား ရှည်ထွက်လာသည်။ သွား လှုပ်လာ

နိုင်သည်။ အမြစ်များ ပေါ်လာရာမှ သွား ကျဉ်လာနိုင်သည်။ ရှည်ထွက်လာခြင်းသည် သွားဖုံးသားကို ထိသွားလျှင် ပြန်လည်စိုက်ရန် ခက်ခဲလာသမျှ ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှ သွားများ နေရာ ယူလာနိုင်သည်။ သွားကျဲလာနိုင်သည်။ သွားကျဲရာမှ အစာ ညပ်လာသည်။ သွားပိုးစားလာသည်။ လျှာသည် နေရာယူလာသည်။ မေးရိုးများ ပုံစံ ပြောင်းလာသည်။ ကြိတ်ဝါးမှုက ရသည့် အရသာ လျော့ပါးလာသည်။



အံသွားတု ရနိုင်သလား

လူ့ဘဝတွင် သွားသက်တမ်း နှစ်ကြိမ် ရှိသည်။ ငယ်သွား သက်တမ်းနှင့် ကြီးသွား သက်တမ်းတို့ ဖြစ်သည်။ ငယ်သွား သက်တမ်းသည် ၇ လသားမှသည် ၁၃ နှစ်သား အထိ သက်တမ်း ရှိသည်။ ကြီးသွား သက်တမ်းသည် ၆ နှစ်သားမှသည် လူ့ဘဝ သက်တမ်း ဆုံးသည် အထိ တည်ရှိနေသည်။ ကြီးသွား နုတ်လိုက်ရခြင်းသည် ပြန်လည် မရနိုင်တော့သည့် ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခု ဖြစ်သည်။ မရှိသော အရာကို ပြန်လည် ရရန် တုပ ယူရတော့မည်။ အတုသည် မူလ



သွားနှင့် နီးစပ်နိုင်သမျှ နီးစပ်အောင် တုပ ထားရသည်။ အတု မှန်သမျှသည် အစစ်ကို မမှီသော်လည်း အသုံးချ၍ ရသည်။ ကောင်းကျိုးကို ဖော်နိုင်သည်။

ဆုံးရှုံးသွားသည့် အံသွားကို ပြန်လည် အစားထိုးရန် နှစ်နည်း ရှိသည်။ အရှင် အစားထိုးခြင်းနှင့် အသေကပ် အစားထိုးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ အရှင် အစားထိုးခြင်းသည် အံကပ် ဟု ခေါ်ကြသည်။ သွားဖုံးပေါ်မှာ ကြိတ်ဝါးမှုအား သက်ရောက်သည်။ ဖြုတ်၍ ရသည်။ ပြန်လည် တပ်၍ ရသည်။ မိမိဘာသာ ဖြုတ် တပ် လုပ်နိုင်သည်။ တစ်ချောင်း မရှိလျှင် တစ်ချောင်းစာပဲ အစားထိုးနိုင်သည်။ အသေကပ် အစားထိုးခြင်းသည် သွားပေါ်မှာ ဝါးအား သက်ရောက်သည်။ သွားပေါ်တွင် ကော်ကပ် အသုံးပြု၍ မိမိဘာသာ ပြန်မဖြုတ်နိုင်။ တပ်၍ မရ။ နုတ်ထားသည့် သွားအပြင်

တစ်ဖက်တစ်ချက်ရှိ သွား အကောင်းများ အပေါ် မှီခို၍ အသုံးပြုရသည်။ တံတားကဲ့သို့ ဆက်နွယ်ရသည်။ မှီခိုခံ သွား ကောင်းနေသ၍ အသေကပ်သွား အစားထိုးခြင်းကို အသုံးပြုနေကြသည်။

အရှင်နှင့် ကောင်းသလား၊ အသေကပ် အစားထိုး ကောင်းသလား၊ မေးစရာ ရှိနေပါတော့သည်။

(ဇီဝက မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ စက်တင်ဘာလ။)

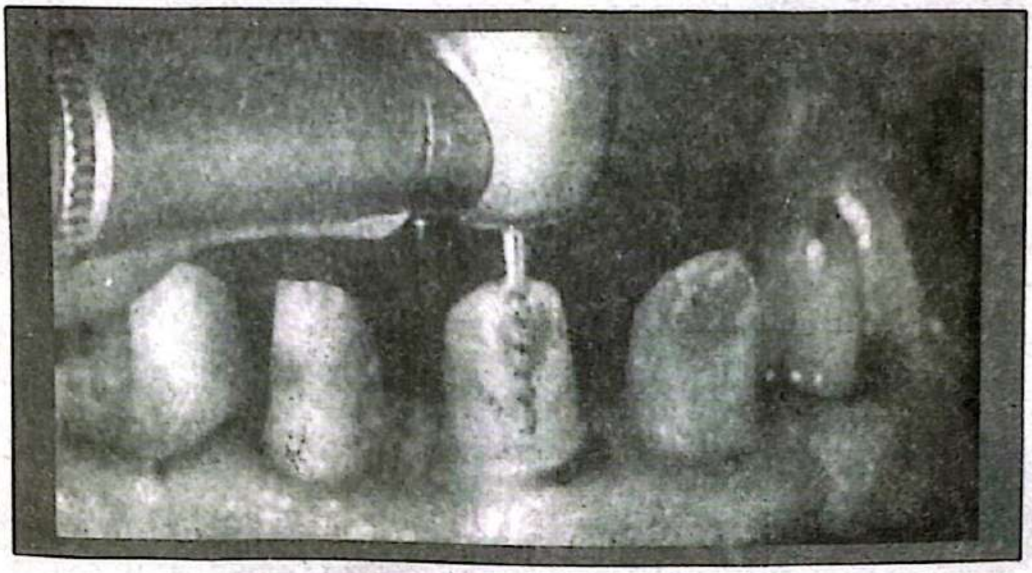
သွားစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍

တစ်ချိန် တစ်ခါက ဖြစ်၏။ အသက် ၅၀ ခန့် ရှိသောအဒေါ်ကြီး တစ်ယောက် စာရေးသူထံ လာပါသည်။ သူ ပြောဆိုသော စကားကြောင့် ပြုံးမိပါသည်။ ရယ်မောစရာဟူ၍ မသတ်မှတ်ပါ။ သိလို့ မေးတာလား၊ မသိလို့ မေးတာလား ဟူ၍ ပင်။ သူ မေး၍ ပြောဆိုသော စကားမှာ 'ဆရာ၊ ကျွန်မ အမေက ကျွန်မကို အံကပ် အမွေ ပေးခဲ့လို့ ကျွန်မ အဲဒါကို ပြန်စိုက်ချင်တယ်၊ ရနိုင်မလား' တဲ့။

လူ တော်တော်များများသည် သွားစိုက်ခြင်းကို အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုးနှင့် နားလည်ကြပါသည်။ သစ်ပင် စိုက်လျှင် မြေကြီး တူးဆွ၍ စိုက်ရသည်။ ရေလောင်းရသည်။ ပြုစုရသည်။ လွယ်ကူလှပေသည်။ သွားစိုက်လျှင် သွားဖုံး တူးဆွ၍ မရနိုင်ပါ။ ခေတ်မှီ နည်းစနစ်များ ရှိပါသည်။ သွားစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သည်ဟု ယူဆပါသည်။ သွား၏ အရွယ်အစား၊ အကြီးအသေး၊ ပေါက်ပုံ အနေအထား အရ မျက်နှာ အချိုးအစားနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မရှိသည် ဖြစ်စေ မွေးရာပါ သဘာဝ သွားသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။

သွားသည် မျက်နှာ၏ ပုံသဏ္ဌာန် အလှကို ပုံဖော်ပါသည်။ စားသော အစာ၊ မာသော အစာ၊ ပျော့သော အစာ၊ ကြီးသော အစာ၊ သေးသော အစာ စသည်ဖြင့် မျိုးစုံလင်စွာ ရှိပေသည်။ ယင်းအစာများကို ပါးစပ်တွင်းမှ အစာအိမ် အတွင်းသို့ အရှိကို အရှိအတိုင်း မျိုချ၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ အစာအိမ်သည်လည်း မချေဖျက်နိုင်ပေ။ သွားသည် အစာ ကြေညက်ရန် အတွက် ကိုက်ခြင်း၊ ဝါးခြင်း တာဝန် ထမ်းဆောင်ပါသည်။ အသုံ အနေအထား ပီသမှုကို အထောက်အကူ

ပြုစေသည်။ 'ရေဘူးနှင့် ဖိနပ် မပါ နွေအခါမှ သိရပါမည်'၊ **'ပါးစပ်ထဲမှာ သွား မပါ၊ ဝါးခါမှ သိရပါမည်'**။ သွား မရှိသော သူသာလျှင် သွားရှိခြင်း တန်ဘိုးကို သိကြပါသည်။ 'ခလုပ် ထိမှ အမိ တ'၊ **သွား နုတ်ပြီးမှ နောင်တရ'** ဆိုသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ စိုက်၍ ရသည်ဟု ဆိုသော်လည်း အတုဟာ အတုပင် ဖြစ်၏။ အစစ်သည် အစစ်သာ ဖြစ်၏။ အတုနှင့် အစစ်မှာ ကွာခြားမည် ဖြစ်၏။



သွားစိုက်ခြင်း

သွားစိုက်သည် ဆိုသည်မှာ မူလ တည်ရှိနေသော နေရာမှ လျော့သွားသော သွား နေရာ (နုတ်ထား၍ ဖြစ်စေ၊ မပေါက်၍ ဖြစ်စေ၊ ပုံစံ ပျက်နေ၍ ဖြစ်စေ) သို့ မဟုတ် မူလသွား၏ ပုံစံအတိုင်း ပြန်လည် ထုလုပ်ပြီး တပ်ဆင်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားစိုက်ရာတွင် 'အရှင် စိုက်ခြင်း'၊ 'အသေ စိုက်ခြင်း' ဟူ၍ အရပ်သုံး စကား အရ လွယ်ကူစွာ ပြောဆိုကြပါသည်။ သွားစိုက်ရန် အတွက် ကြောက် စရာ တစ်ခု အနေနှင့် မှတ်ယူရန် မလိုအပ်ပေ။ လူတွေ ကြောက်သော အရာ သည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ အမြင့် နေရာ၌ တည်ရှိခြင်း၊ တိတ်ဆိတ်ခြင်းသည်လည်း ကြောက်ရွံ့မှုကို ခံစားရစေသည်။ သွား ဘက်ဆိုင်ရာသုံး ကိရိယာများသည် ဓား၊ အချွန်၊ စက်ပစ္စည်း၊ မော်တာ၊ ပလာ ယာ စသည့် ကိရိယာတို့ ဖြစ်ရာ အမြင်နှင့်ပင် စိတ်လှုပ်ရှားကြသည်။

အရာရာတိုင်းမှာ အကြောင်း အကျိုး၊ အကောင်း အဆိုး ရှိမြဲ ဓမ္မတာ တည်း။ မရှိတော့လည်း ရှိတာကို သုံးရပါသည်။ မရတော့လည်း ရတာကို လုပ်ရ

ပါသည်။ အကောင်းဆုံးကို မျှော်မှန်းကြပါသည်။ ကောင်းတာကိုပဲ ခံစားချင်ပါသည်။ ကောင်းတာကိုပဲ စားချင်ပါသည်။ သွားကို ပြန်လည် အသုံးပြုနိုင်ရန် အတွက် အကောင်းဆုံးကိုသာလျှင် ဖြစ်ချင်ကြပါသည်။

ဘာလို့ စိုက်ရတာလဲ

'သွား ဘာလို့ စိုက်တာလဲ' ဟု မေးလာလျှင် 'သွားမရှိလို့ ပြန်စိုက်တာပါ' ဟူ၍ ပြန်လည် ဖြေရပေမည်။ သွားစိုက်ခြင်း၏ အကျိုးကို သိခြင်းသည် သွားစိုက်ရသည့် အကြောင်း ဖြေခြင်း ဖြစ်၏။ ရှေ့သွားများသည် လျှပ်တစ်ပြက် ကြည့်ကြည့်၊ သေသေချာချာ ကြည့်ကြည့် မျက်နှာ၏ အချိုးအစား ဘယ်ညာ ညီညာမှုနှင့် အလှကို ဖော်၏။ 'အလှ ဟူသည် ကြည့်သော သူ၏ မျက်လုံးထဲတွင် ရှိ၏။ (Beauty is in the eye of beholders)' ကြည့်သောသူ၏ မျက်လုံးထဲတွင် သွားသည် ထင်ပေါ်နေသော အရာ ဖြစ်၏။ 'ယုန်သွား' လို့ စကားပမာ ဆင်ဆင်၊ 'ကြွက်သွား' လို့ပဲ ဆိုဆို၊ 'ဘီလူးသွား' လို့ပဲ ပြောပြော၊ 'ပုလဲသွား' လို့ပဲ ညွှန်းညွှန်း တစ်မျိုး တစ်ဘာသာ လှပနိုင်ပါသည်။ ရှေ့သွားသည် ကိုက်ဝါးရန် အတွက်

A person without many teeth looks old.

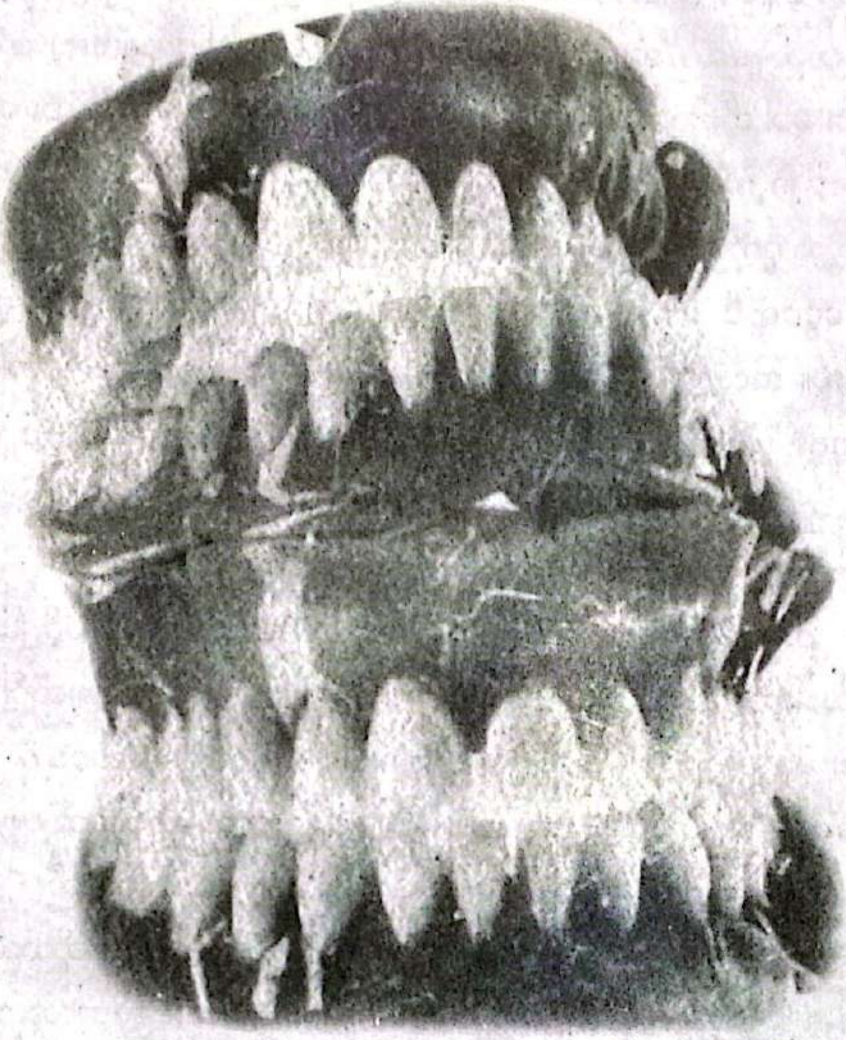
With a new set of plastic 'false teeth', the same person looks and feels much younger.

ကောင်းပါသည်။ ဖြတ်တောက်ရန် အတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။ ရှေ့သွား စိုက်ခြင်းဖြင့် ယင်းအချက်တွေကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးပါသည်။

ရှေ့သွားတို့သည် စကားပြောရာတွင် အသံ ရွတ်ဆိုမှုကို ပီသစေပါသည်။ အဆိုတော် သီချင်း ဆိုလျှင် အသံထွက် မှားလျှင် ရီစရာ ဖြစ်သည်။ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ သင်ပေးရသော (အထူးသဖြင့် ပြောဆိုရသော ဘာသာ Language) ဆရာသည် အသံထွက် မပီသလျှင် ကျောင်းသား ဒုက္ခရောက်မည်။ ယင်း ပြဿနာတွေကို သွားစိုက်ခြင်းက ဖြေရှင်းပေးသည်။ အံသွား သို့မဟုတ် နောက်သွားသည် ရှေ့သွား ကိုက်ဖြတ် ပြီးသော အစာကို ကျေညက်အောင် ချေပေးရသည်။ ဝါးအားကောင်းမှ အရသာကို ခံစားနိုင်မည်။ အံသွား မရှိလျှင် မည်သည့် သွားဖြင့် ဝါးမည်နည်း။ စိုက်သွားသည် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ အားရပါးရ ဝါးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် 'ကြာကြာ ဝါးမည့် သွား အရိုး ကြည့်ရှောင်' ဟူ၍ ရှိ၏။

အောက်သွား မရှိလျှင် ဝါးချေရန် အတွက် ထိတွေ့မှု လိုအပ်လာပါသည်။ နုတ်၍ ထားသော သွားနေရာတွင် မျက်နှာခြင်းဆိုင်ရှိ သွားသည် အစားထိုးရန် ရှည်ထွက်လာပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ အောက်သွားကို နုတ်လျှင် အပေါ်သွားသည် ရှည်ထွက်လာ၍ အပေါ်သွားကို နုတ်လျှင် အောက်သွားသည် ရှည်ထွက်လာပါသည်။ ထို့အတူ ဘေးတစ်ဘက်တစ်ချက်ရှိ သွားများသည်လည်း နုတ်ထားသော သွားနေရာသို့ ယိုင်လာပါသည်။ သွားယိုင်လာရာမှ သွားကျဲလာပါသည်။ သွားစိုက်ခြင်းဖြင့် ယင်းအန္တရာယ်များ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။ သွားမစိုက်၍ သွားရှည်ခြင်း၊ သွားယိုင်ခြင်း၊ သွားဖုံးရောဂါ ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း၊ သွားကျွတ်ခြင်း၊ အစာ ညပ်ခြင်း၊ သွား ပြန်လည် စိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့အားလုံးကို သွားစိုက်ခြင်းက ကျော်လွှားသွားနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အတုသာ အတုဖြစ်၍ အစစ်သည် အစစ် ဖြစ်၏။

Scanned with CamScanner

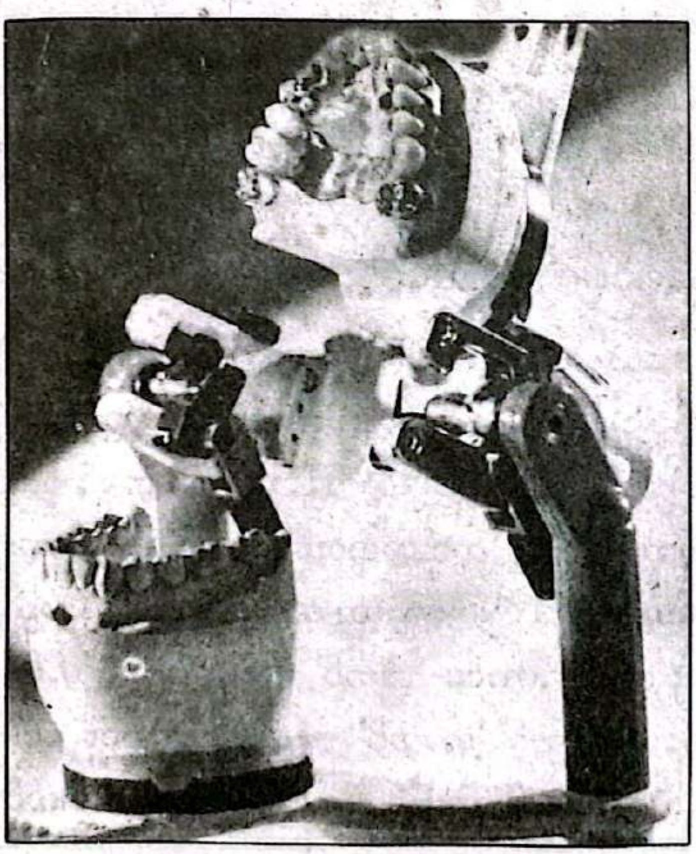


အရှင်စိုက်ပြီ ဆိုတော့

'အရှင် စိုက်တယ် ဆိုတာ ဘာလဲ'၊ 'နဂို မွေးရာပါ သွားတွေကို ပြန်စိုက်ပေးတာလား'၊ 'အရှင် စိုက်တယ် ဆိုတာ နာသလား' သို့လော၊ သို့လောနှင့် သိချင်ကြပါသည်။ မေးလည်း မေးကြပါသည်။ နာခြင်း၊ သွေးထွက်ခြင်း မရှိပါ။ အရှင် စိုက်ခြင်းသည် အစားထိုး သွားကို ပြန်လည် ထုတ်ယူသွင်းနိုင်အောင် ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ အပေါ် သွား၊ အောက်သွား လုံး၀ မရှိသော အခြေအနေကို ပြန်လည် စိုက်ထားခြင်းကို 'အံပုံ' ဟု လည်းကောင်း၊ 'အံကပ်' ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အာခေါင်တွင် ကပ်ထားရသောကြောင့် 'အာကပ်' ဟု လည်းကောင်း ခေါ် ဆိုကြပါသည်။ ဆေးပညာ အခေါ် အဝေါ် အားဖြင့် သွား လုံး၀ မရှိသော အံကပ်

ကို ဖူးဖူး ဒန်ချာ (Full / Full Denture) ဟုလည်းကောင်း၊ သွား အချို့ ဆက်လက် တည်ရှိသော အံကပ်ကို ပါရှယ် ဒန်ချာ (Partial Denture) ဟု လည်းကောင်း ခေါ်ဆိုပါသည်။ သွား လုံးဝ မရှိလျှင် ပါးစပ်တွင်း မလှုပ်မရှား တည်ငြိမ်စေရန် လျှာ အလေ့အကျင့် တံတွေးတို့က ထိန်းသိမ်းပေး၏။ သွားကျန် ရှိလျှင် ယင်းသွားတို့ကို ကလစ် သို့မဟုတ် ဝါယာကြိုးတို့ဖြင့် ထိန်း၏။ အချို့ ရယ်မောလျှင် ငွေရောင် ကလစ်များကို ပါးစပ် အတွင်း၌ ရှိနေသည်ကို မြင်ဖူးကြပေလိမ့်မည်။ အလှအပ ဦးစားပေးသူများသည် ဤကဲ့သို့ ငွေရောင်ကို အမြင် မခံလိုကြပေ။ အံကပ် တစ်ခုသည် တည်ငြိမ်အောင် မထိန်းထားနိုင်လျှင် လှုပ်နေမည်။ လှုပ်နေလျှင် အစာကို ကြိတ်ဝါးခြင်း၌ အထောက်အကူ မပြုဘဲ စိတ်အနှောင့်အယှက် တစ်ခု အနေနှင့် ခံစားနေရမည်။

အရှင်စိုက်ခြင်းသည် သွား၏ မူလ ပုံစံ အတိုင်း အရန်သင့် ပြုလုပ်ပြီးဖြစ်သော သွားကို အသုံးပြု၍ စိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ယင်းသွားသည် အရောင်၊ အရွယ်အစား၊ ပုံစံ အမျိုးမျိုး ရှိသည်။ အိန္ဒိယ၊ ဂျပန်၊ တရုတ်တို့မှ လာသော သွားကို မြန်မာပြည်တွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု၏။ အခြားသော နိုင်ငံထွက် ပစ္စည်းများလည်း ရှိသည်။



အံကပ်တို့သည် ပလပ်စတစ်နှင့်အလားသဏ္ဌာန်တူသော ပစ္စည်း ဖြစ်၏။ ပါးစပ် အတွင်းရှိ အာခေါင်၊ သွားဖုံးရောင်တို့နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီအောင် ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့ ပစ္စည်းသည် သွေးကြောမျှင် သဏ္ဌာန် ပါ ဝင် အောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။ လွတ်ကျလျှင် ကွဲတတ်၊ အက်တတ်

၍ သတ္တုသားဖြင့် အခြား နိုင်ငံများတွင် တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြု၏။ ယင်းကဲ့သို့ အံကပ်ကို စကယ်လီတယ် ဒန်ချာ (Skeletal denture) ဟု ခေါ်ဆို၏။ အရိုးကဲ့သို့ မာ၍ ခေါ်ဆိုဟန် တူပါသည်။

အံကပ်တို့သည် တပ်ခါစတွင် တပ်၍ အသုံးမပြုချင်လောက်အောင် ကသိကအောင့် ဖြစ်ရ၏။ မကျေမနပ် ဖြစ်ရ၏။ သည်းခံရ၏။ ပါးစပ် ဟူသည် အသားစကဲ့သို့ ခဲလုံး သေးသေး တည်ရှိလျှင်တောင် မနေနိုင်၊ အလေ့အကျင့် ရလာလျှင်မူ အံကပ်၏ ကောင်းမွန်သော လက္ခဏာနှင့် အကျိုး ကျေးဇူးကို သိလာရ၏။

အံကပ်ကိုတပ် ဘယ်လိုမှတ်

အံကပ် တပ်ဆင်သူသည် မျက်ကပ်မှန် တပ်ဆင်သကဲ့သို့ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များ ရှိ၏။ အံကပ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ ပြင်ပ ပစ္စည်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ပါးစပ် ဟူသည် သန့်ရှင်းသော ပစ္စည်း၊ စားစရာတို့ကိုသာလျှင် သွင်းလိုကြ၏။ ပါးစပ်တွင်း မသန့်စင်သော အရာများ ရှိနေလျှင် အစာမျို လမ်းကြောင်းမှ တစ်ဆင့် အစာအိမ်အတွင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်သည်။

၁။ အံကပ်ကို အစာ စားပြီးတိုင်း ဆေးကြောရမည်။

၂။ အံကပ်နှင့် ကပ်လျှက် ကလစ် ရှိနေသော သွားကို တတ်နိုင်သမျှ သန့်စင်အောင် ထားရမည်။ ယင်းသွားများသည် အစာညပ် လွယ်သဖြင့် သွားပိုးစား လွယ်လင့်တကူ ဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ ကျန်ရှိနေသော သွားများကို ပုံမှန် ထပ်မံ၍စစ်ဆေး ကြည့်ရမည်။

၄။ အံကပ်ကို ညအချိန် အသုံးမပြုစဉ် ဖြုတ်၍ ထားရမည်။ အံကပ်အောက်ရှိ သွားဖုံးသားများကို နှိပ်နယ်ပေးရမည်။ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းကြောင့် သွေးလည်ပတ်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေပါသည်။ အရိုးများ သန်မာလာနိုင်သည်။

၅။ အသုံးမပြုဘဲ ထားစဉ် စိုစွတ်သော ပလပ်စတစ်အိတ်ထဲတွင် ထည့်ထား၍ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

၆။ ၆ လ တစ်ကြိမ် အံကပ် အတွင်း ရှိနေသော အညစ်အကြေးများ သန့်စင် ချောမွတ်စေရန် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းများ၌ ဆေးကြောနိုင်သည်။ မိမိ ကိုယ်တိုင် သန့်စင်နိုင်သော်လည်း ချောမွတ်အောင် မပြုလုပ်နိုင်။ Polident (Japan) နှင့် Efferdent (U.S.A) တို့ကို ခွက်တစ်ခွက်ထဲ၌ ရေထည့်၍ ယင်း

ဆေးအနက် ကြိုက်နှစ်သက်ရာ တစ်မျိုးမျိုးကို စိမ်ထားခြင်းသည် ဆေးကြောပြီး သား ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းဆေးများကို လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်ပါသည်။

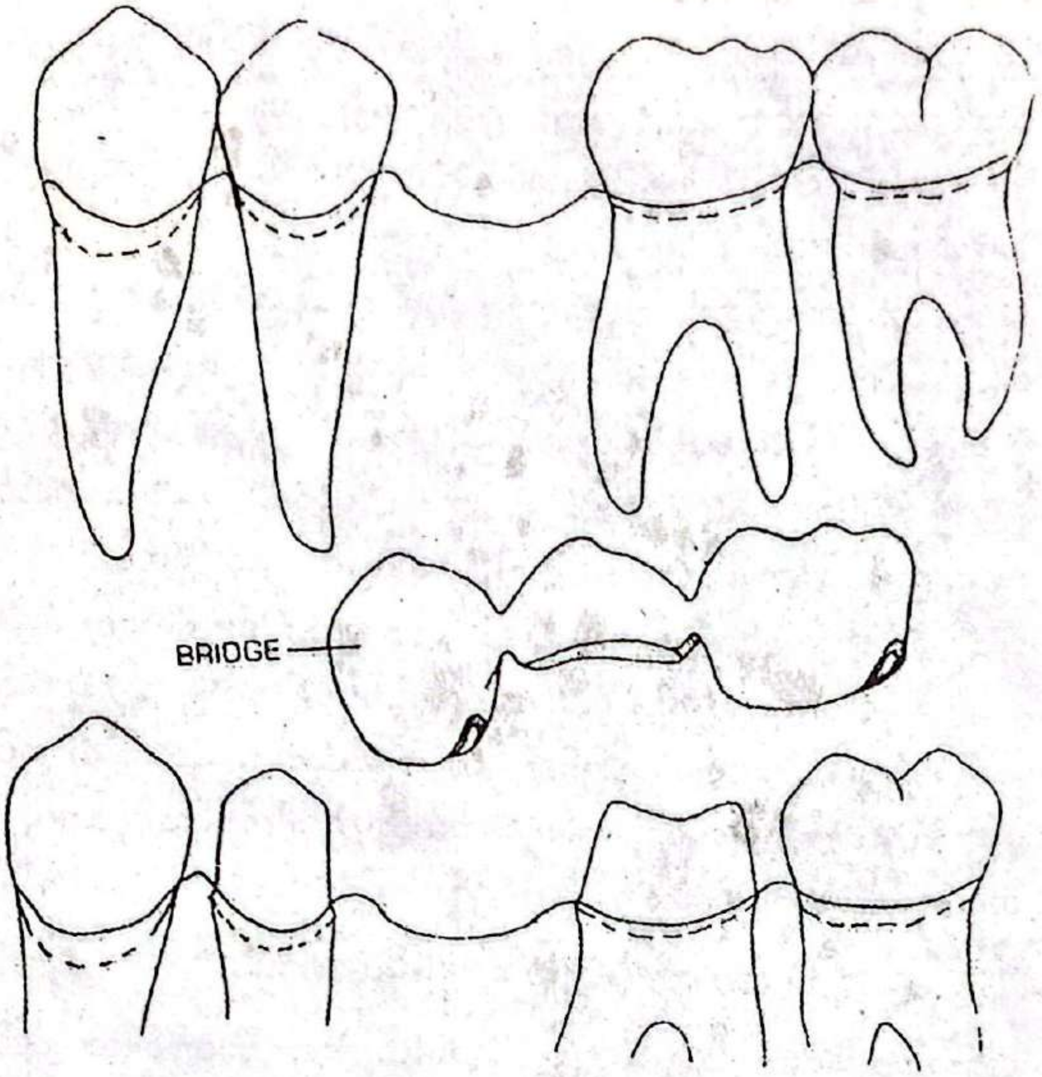
၇။ ကလစ် သို့မဟုတ် ချိတ်တို့ တပ်ဆင်ထားသော အံကပ်များသည် နှုတ်ခမ်း၊ လျှာတို့နှင့်ရှ၍ အနာများ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်လာလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေး ပြုပြင်သင့်ပါသည်။

အသေစိုက်တော့ကော

အသေစိုက်ခြင်းသည် အရှင်စိုက်ခြင်းနှင့် မတူ။ အသေစိုက်ခြင်းသည် တပ်ဆင်ရမည့် သွားတုကို လွယ်လင့်တကူ ဖြုတ်၍၊ တပ်၍ မရချေ။ အစမ်း တပ်ဆင်ထားစဉ် ကာလ အတွင်းသာလျှင် ပြောင်းလဲ ပြုပြင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ များစွာသော သွားစိုက်သူများသည် အသေစိုက်နည်းကိုသာ သဘောကျကြသည်။ လက်ခံကြသည်။ အကြောင်းမူ အံသေ စိုက်ခြင်းသည် ဖြုတ်ရ တပ်ရ ကရိကထ မများ၍ ဖြစ်သည်။

အသေစိုက်ခြင်း၌ ရှေ့သွားကို စိုက်လျှင် အင်္ကျီကဲ့သို့ အပေါ်မှ စွပ်ထား၍ ဂျက်ကတ် (Jacket) စိုက်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ အံသွား တစ်ချောင်းခြင်း စွပ်ထားလျှင် ကက်ပ် (Cap) စိုက်သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ နုတ်ထားသော နေရာ အတွက် အစားထိုးရန် ရှေ့နောက် စွပ်ထားလျှင် ဘရစ် (Bridge) စိုက်သည် ဟူ၍ လည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ကြပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲရခြင်းသည် မြန်မာ ဝေါဟာရ အနေနှင့် တွင်ကျယ်စွာအသုံးပြုနေသော နေ့စဉ်သုံး စကားလုံးများ မဟုတ်၍ ဖြစ်သည်။

ဂျက်ကတ်၊ ကက်ပ်၊ ဘရစ်တို့ကို အသုံးပြု၍စိုက်လျှင် သွား၏ မျက်နှာပြင်ကို စက် သုံး၍ ထည့်သွင်းမှု လွယ်ကူစေရန်နှင့် ကြိတ်ဝါးစဉ် ခုနေခြင်း၊ ထောက်နေခြင်း မဖြစ်စေရန် အတွက် အတိုင်းအတာ တစ်ခု အထိ တိုက်စားပေးရသည်။ အမှန်စင်စစ် အသေစိုက်ခြင်းသည် ကျိုးပဲ့နေသော သွား၊ ပုံစံပျက် သွား၊ အကြောထုတ် ကုသပြီး သွား၊ ဖာထေး၍ မရနိုင်သော သွားတို့ကို ပြန်လည် စွပ်ရန် အတွက် သင့်လျော်သော စွပ်နည်း ဖြစ်သည်။ နုတ်ထားသော သွားတစ်ချောင်း နေရာ အတွက် ယင်းနေရာ၏ ရှေ့နောက် သွားသည် ကောင်းမွန်သော သွား ဖြစ်လျှင် အရှင်စိုက်ခြင်းက သင့်လျော်ပေသည်။



သွားတစ်ချောင်းလုံး ပြတ်တောက်နေသော်လည်း ယင်းသွားသည် နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိလျှင် အကြောထုတ် ကုသပြီးနောက် ယင်းသွားထဲတွင် တိုင်ထူ၍ တိုင်ပေါ်မှ ပြန်လည် သွားပုံဖော် စိုက်နိုင်သည်။ စာရေးသူ ဆိုလိုချက်သည် မလို အပ်ဘဲ သွားနုတ်စရာ မလိုပါဟု ဆိုလိုချင်ပါသည်။ အသေစိုက်ခြင်းသည် တည် မြဲမှု ရှိစေရန် ဓာတုဗေဒ ကော် တစ်မျိုးဖြင့် ကပ်ထားခြင်း ဖြစ်၍။ ပြန်လည် ဖြုတ်ယူရန် အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပေသည်။

ဘယ်ဟာ ကောင်းသလဲ

'အသေစိုက်နည်းက ကောင်းသလား'၊ 'အရှင်စိုက်နည်းက ကောင်း သလား'၊ ဆေးပညာ အလိုအရ ဖြစ်စေ၊ သွားတည်ရှိပုံ အနေအထား အရ ဖြစ်

စေ မည်ရွေ့ မည်မျှ မည်သို့ ကောင်းပါသည်၊ လုပ်သင့်ပါသည်ဟု ပြောဆိုငြား လည်း ကာယကံရှင်က မလိုက်နာလျှင် အချည်းအနှီးတည်း။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပညာပေး (Dental Health Education) ဗဟုသုတ ခံယူမှု၊ နားလည်မှုနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။

သွားစိုက်မည့်သူ၏ ဆန္ဒနှင့်လည်း သက်ဆိုင်နေပေသည်။ ဆန္ဒ နည်း ပါးလျှင် လက်ခံနိုင်မှု နည်းပါးပေမည်။ လက်ခံနိုင်မှု နည်းပါးလျှင် အောင်မြင် မှု နည်းပါးမည် ဖြစ်၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် နုတ်ထားသောသွား များနေလျှင်မူ အရှင်စိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ အသေစိုက်ရမည့် အောက်ခံ သွားသည် လှုပ်နေလျှင် သွားဖုံး ရောဂါ ဖြစ်နေလျှင် အသေ စိုက်လိုပါသော် လည်း စိုက်၍ မရနိုင်ပေ။ သွား တည်ရှိပုံ အနေအထား၊ သွားစိုက်မည့် သူ၏ အသက်၊ နုတ်ထားသော သွား အရေအတွက်တို့အပေါ် တည်၍ သွားစိုက်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက် အမျိုးမျိုး ချရမည် ဖြစ်သည်။ သွားစိုက်သူ၏ သဘောကျ ကျေနပ် မှုနှင့် ခံတွင်း ရောဂါ ရေရှည် ကင်းရှင်းနိုင်သည့် သွားစိုက်ခြင်းသည်သာလျှင် အကောင်းဆုံး သွားစိုက်နည်းကို ရွေးပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သွားစိုက်ပစ္စည်း အမျိုးအစား

လူတော်တော်များများသည် သတ္တုနှင့် ခန္ဓာကိုယ် အသုံးအဆောင် လက်ဝတ် ရတနာတို့ကို မြင်လွယ်သော နေရာ၌သာလျှင် အဖိုးတန် ကြာရှည်ခံ ပစ္စည်းကို ဆင်မြန်းကြသည်။ အသုံးပြုကြသည်။ ပါးစပ်တွင် အဖိုးတန် ကြာရှည်ခံ ပစ္စည်းကို အသုံးမပြုကြချေ။ မြန်မာပြည်တွင် လက်ရှိ အသုံးပြုနေသော သွားစိုက် ပစ္စည်း အများစုသည် အခရိုင်လစ် (Acrylic material) ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။ ယင်း အများ စုသည် ပလပ်စတစ်နှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူသည်။ ယင်းပစ္စည်းသည် အခြားသော နိုင်ငံများ အတွက်မူ ယာယီသုံး ပစ္စည်းများသာ ဖြစ်ကြသည်။

ယခင်က အသုံးပြုသော အဖိုးတန်၊ ကြာရှည်ခံ ပစ္စည်းသည် သွားဘက် ဆိုင်ရာသုံး အနေနှင့် ရွှေဖြစ်သည်။ ရွှေသည် ခံတွင်းနှင့် ဓာတ်တည့် ပစ္စည်း တစ်ခု ဖြစ်သည်။ လူနှင့် တည့်ပါသည်။ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာရှည်သော်လည်း ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိ။ ယခုအခါတွင် ရွှေအစား အခြားသော သတ္တုများကို အစားထိုး သုံးစွဲလာပါသည်။ ယင်းသတ္တုကို ကိုဘော့ ခရိုမီယမ် (Cobalt chro-

Scanned with CamScanner

mium) ဟု ခေါ်ပါသည်။ ယင်းသတ္တုသည် ပါးစပ်တွင် ဓာတ်ပြုခြင်း မရှိချေ။ ဓာတ်ပြုသည် ဆိုသည်မှာ သတ္တုနှင့် ပြင်ပ ပစ္စည်း ပေါင်းစပ်၍ အောက်ဆိုဒ် ထွက်လာခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအောက်ဆိုဒ် ထွက်လာခြင်းသည် အရသာကို ပြောင်းလဲစေသည်။ အချို့သော မြန်မာ ဆေးများသည် သတ္တုဓာတ် ပါဝင်သည်။ ဓာတ်ပြုခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်သည်။ သွေးအားနည်း ရောဂါ (Aplastic Anaemia) ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ကိုဘော့ ခရိုမီယမ်သည် ရွှေထက် ၂ ဆ မာသည်။ ၂ ဆ ပေ့ါသည်။ ဈေးနှုန်း အနေနှင့် နှိုင်းဆလျှင် အဆ ၆၀ သက်သာသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုဘော့ ခရိုမီယမ် သတ္တုသည် သွားစိုက်သူများ အတွက် ပေ့ါပါး ခိုင်ခန့် ပါးလွှာသော သတ္တု ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရွှေကဲ့သို့ ပြန်လည် ထုတ်ယူ ရောင်းစား၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ မြန်မာပြည်တွင် ကိုဘော့ ခရိုမီယမ် သတ္တုဖြင့် အသုံးပြု စိုက်နိုင်ပြီ ဖြစ်သည်။ မဝေးကွာသော ကာလတွင်မူ မြန်မာနိုင်ငံသည်လည်း တွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။ ယင်းသတ္တုကို ပြန်လည် ဖြုတ်ယူရန် ခက်ခဲသောကြောင့် အသေစိုက်ရန် အတွက် မသင့်လျော်ပေ။

အခြားသော နိုင်ငံများတွင် အသုံးပြုနေသည့် သတ္တုများမှာ Nikel, Chromium, Silver, Palladium, Titanium, Vitallium တို့ ဖြစ်ကြသည်။

ရှေ့သွား အတွက်မူ ပလပ်စတစ်သွား အပြင် ကြွေသွားဟု ခေါ်သော ပေါ်ဆီလိန်း (Porcelian) နှင့် ပြုလုပ်ရနိုင်ပါသည်။ ကြွေစိုက်ခြင်းသည် အရောင် ကောင်းမွန်သည်။ သွားတိုက်၍ မပွန်းနိုင်။ တာရှည် ခံနိုင်သည်။ အဝါး ခံနိုင်သည်။ အရောင် ပြောင်းလဲသွားခြင်း မရှိပေ။ အမျိုးအစားနှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံ အရ ရှင်းလင်းရခြင်း ဖြစ်သည်။

ခေတ်မီ သွားစိုက်နည်း

ကောင်းနေသော သွားများကို မနုတ်ပါ။ သွားဖုံးကို ကုသပါသည်။ ဆိုးနေသော၊ ပုပ်နေသော၊ နာနေသော သွားကို အကြောထုတ် ကုသနည်းဖြင့် ကုသပါသည်။ အကြောထုတ် ကုသပြီး သွားတွင်းသို့ ဝက်အူကဲ့သို့ ရစ်၍ သံလိုက် ထည့်ပါသည်။ အံကပ်ထဲတွင် သံလိုက် ထည့်ပါသည်။ ယင်းတို့ကို ခိုင်မြဲအောင် သံလိုက်အားနှင့် ဆွဲယူထားသည်။ သွားအားလုံးကို နုတ်ပြီး စိုက်ခြင်းသည် ကြိတ်ဝါးခြင်းကို အားမရ အရသာ ရှိသည်ဟု မထင်။ ဤကဲ့သို့ မနုတ်ဘဲ စိုက်ခြင်းသည် ဝါးအား၊

စားအား ကောင်းမွန်သည်။ နုတ်ထား၍ နိမ့်ဆင်းခြင်းမျိုး မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်။

နောက်တစ်နည်းမှာ အရိုးထဲသို့ အရိုးနှင့် ဓာတုဗေဒ သဘော သဘာဝ တူညီသော သတ္တုကို ခွဲစိပ်ပြီး ထည့်၍ စိုက်ထားခြင်း ဖြစ်၏။ ယင်းကဲ့သို့ ပြင်ပ သတ္တုပစ္စည်းကို အရိုးထဲသို့ ထည့်သွင်းစိုက်ခြင်းသည် အချို့ကား အောင်မြင်ကြ သည်ဟု ဆိုစေ၊ အမြဲတမ်း စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်နေရ၏။ မည်သို့ဆိုစေ စမ်းသပ် ဆဲ ကာလ စိုက်နည်း တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

[ဤဆောင်းပါး အတွက် ဒေါက်တာ ဦးသိန်းကြူ (သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေး တက္ကသိုလ်) က ကူညီ ပံ့ပိုးပေးပါသည်။]

အပြုံးနောက်မှာ သွားရှိ၏။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ စက်တင်ဘာလ။)

ကြွေသွားနှင့်မှ လှတယ်

ဆရာ ခင်ဗျား...

သတင်းစာထဲမှာ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ 'ကမ္ဘာ့ အဆင့်မီ နောက်ဆုံးပေါ် Dental Porcelain ကြွေသွား' နှင့် ပတ်သက်၍ အဆင်ပြေမယ် ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့ နားလည်နိုင်တဲ့ စကားနှင့် ရေးသား ရှင်းပြပေးစေလိုပါတယ်။ ကျွန်တော်ရဲ့ လိပ်စာ ထည့်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဒေါက်တာ မိုလာရှင့်...

ကျွန်မ၏ ရှေ့သွားများဟာ စိုက်သွားများ ဖြစ်ပါတယ်။ သွားတုများမှာ သုံးကြိမ် ပြန်လည် ပြုလုပ်ရပါသည်။ အရောင် ပြောင်း၍ တစ်ခါ ပြန်လဲရပါသည်။ နှစ်ခါ ကျိုးသွား၍ လဲလိုက်ရပါသည်။ သွားစိုက်တိုင်း ဒီလို ဖြစ်တတ်ပါသလား။ သွားတု ပစ္စည်းက ဒီတစ်မျိုးတည်း ရှိပါသလား။ ဆရာ ပြန်ဖြေကြား ပေးပို့နိုင်ရန် တံဆိပ်ခေါင်းနှင့် စာအိတ် ထည့်ပေးလိုက်ပါသည်။

နာမည်နှင့် လိပ်စာ ချန်လှပ်ထားပါသည်။ အလားတူ အဓိပ္ပာယ် သက်ရောက်သော စာများလည်း လက်ခံ ရရှိပါသည်။ သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာ အားလုံး ခြုံငုံ၍ ရေးသား ဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ရှေ့သွားများကို အတု စွပ်ထားသူများ ရှိပါသည်။ သွားစိုက်သည်ဟုလည်း ပြောကြပါသည်။ ဘာသာစကား ခေါ်ဝေါ် ကွဲပြားမှုကြောင့် နားလည်မှုများလည်း ကွဲလွဲတတ်ပါသည်။ ရှေ့သွားများသည် ပါးစပ်ထဲသို့ ဝင်လာသော အစားအစာကို ပထမဆုံး ထိတွေ့ရသော နေရာများ ဖြစ်သည်။ ပိုးစား လွယ်သော နေရာ

သည် သွားကြားများ ဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက် ထိခိုက်မှု ဖြစ်လျှင် ရှေ့သွားများသာ ကျိုးရသည်။ ရှေ့ဆုံး သွားသည် ခုနှစ်နှစ်သားမှာ စတင် ပေါက်သည်။ ငယ်စဉ်အခါ ဖြစ်၍ ချိုသော အစာနှင့် စေးကပ်သော အစာကို အကြိုက်ဆုံး၊ အစားဆုံး အချိန်လည်း ဖြစ်သည်။ သွားနှင့် ခံတွင်း သန့်စင်ရမည့် ဗဟုသုတ ခေါင်းပါးချိန်၊ သွား မှန်မှန် တိုက်ရမည့် အလေ့အထ နားမလည်ချိန် ဖြစ်၍ ဆုံးရှုံး လွယ်သော သွားများ ဖြစ်သည်။

ရှေ့သွားများကို ပြန်စွပ်ယူလိုက်ရခြင်းသည် သွားပိုးစားမှု လွန်ကဲ ပျက်စီးနေခြင်း၊ သွားကျဲနေခြင်း၊ သွားအရောင် မလှခြင်း၊ သွားအနေအထား ပုံစံ မမှန်ခြင်း၊ သွားနုတ်ထားခြင်း၊ သွား၏ အသက် မရှိခြင်းတို့ကြောင့်သာ မူလ သွား၏ အရောင်နှင့် မတူသော ပစ္စည်းဖြင့် တပ်ဆင် စွပ်ယူထားခြင်း ဖြစ်သည်။

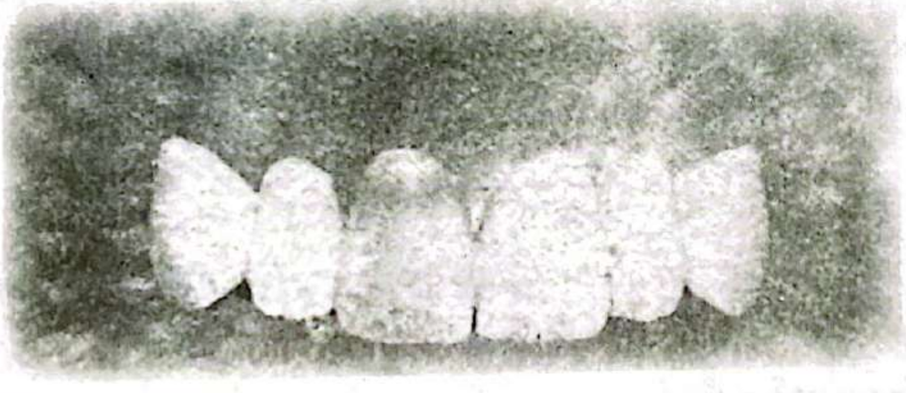
ရှေ့သွားစိုက်ပစ္စည်း

ရှေ့သွားတု စွပ်ထားသူများသည် စိတ်တိုင်းကျသည်လည်း ရှိပါသည်။ သဘောကျသည်လည်း ရှိပါသည်။ အရောင် မတူ၍ တစ်မျိုး၊ မခိုင်ခန့်လို့ တစ်ဖုံ၊ ပုံစံ မလှလို့ တစ်ခါ၊ သွားခေါ်နေလို့ တစ်ကြိမ် စသည် စသည်ဖြင့် အဆင်မပြေသော အကြိမ်ပေါင်း များစွာနှင့် ကျေနပ်နေလိုက်ရပါသည်။ မကြိုက်သော်ရှိ၊ ကြိုက်သော်ရှိ စိုက်သွားများဟာ ဒီလိုပါလားဟုသာ ဖြေသိမ့်ခဲ့ရသည်။ လူအမျိုးမျိုး၊ စိတ်အထွေထွေပင်။ ဆေးစားပြီးပုံ၊ ဆေးမစားမီပုံ ဟူ၍ ဓာတ်ပုံ ရိုက်ယူထားမှ သိသာပေတော့မည်။ အလှဟူသည် ကြည့်သောသူ၏ မျက်စိထဲတွင် ရှိမည်ဟု ဆိုလျှင် မျက်စိထဲက အလှကို မည်သည့်အတိုင်းအတာဖြင့် တိုင်း၍ သတ်မှတ်ရမည်နည်း။ တစ်ယောက်က ကြည့်လှသည်။ တစ်ယောက်က မလှပါဟု ဆို၏။ **Look at dental aesthetic** ဟူသော စာအုပ်ထဲတွင် ဖတ်ရဖူးသည်။ 'အိမ်ဝယ်ဖို့ မကြိုးစားဘူး၊ သွားလှဖို့ ကြိုးစားကြသည်' ဟူသော အနောက်နိုင်ငံများ၏ သွားအလှအလေးထားမှုကို သိလိုက်ရသည်။ ဆန္ဒရှိရာ အားသန်ခြင်းပင်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အများစု တပ်ဆင် စိုက်ယူထားသည့် ရှေ့သွားသည် ပလပ်စတစ်ကဲ့သို့ Acrylic Resin ဖြစ်သည်။ ယခင် အလှကို ဦးစားမပေးစဉ်က သွား မပျက်စီးရေးကို ဦးစားပေးကြသည်။ ရွှေများ၊ သတ္တုစပ်များ၊ အလူမီနီယမ်များ၊ ငွေများ ကွပ်ယူကြသည်။ ကြာရှည် ခံနိုင်ရေးကိုသာလျှင် ဦးစားပေးကြသည်။

မြေမြှုပ် သင်္ဂြိုလ်လေ့ ရှိသော အလုပ်များတွင် သင်္ချိုင်းစောင့်များသည် မြေမမြှုပ်မီ လူသေ၏ ပါးစပ်ကို ရွှေ ရှိ မရှိ ဖြဲကြည့်ကြသည်။ ကျန်ရစ်သူ မိသားစုများသည် သေဆုံးသူ၏ ပါးစပ်ထဲမှ ရွှေများကို ဖြုတ်မယူကြပါ။ သင်္ချိုင်း မြေမြှုပ်သူများက ဖြုတ်ယူကြလေ့ ရှိပါသည်။ ယခု အသုံးများသော အက်ခရိုင်လစ်သည် သွား အရောင်နှင့် တူသော အမျိုးအစား ဖြစ်သည်။ လှသည်။ ကြိတ်ဝါးနိုင်သည့် နေရာ မဟုတ်၍ ရှေ့သွားများ အတွက် အသုံးဝင်သည်။ လုပ်ရသည်မှာ လွယ်ကူသည်။ **ငွေကြေး အကုန်အကျ သက်သာသည်။ ပေါ့ပါးသည်။ ခိုင်ခန့်မှု အားနည်းခြင်း၊ ကိုက်ဝါးမှုဒဏ် မခံနိုင်ခြင်း၊ ပွတ်တိုက်မှုဒဏ် ခံနိုင်စွမ်းရည် နည်းပါးခြင်းတို့သည် အက်ခရိုင်လစ်၏ ဆိုးကျိုးများ ဖြစ်သည်။ အလင်းဖောက်နိုင်၍ အရောင် ပြောင်းလဲမှု၊ မညီညာမှုကို သိသာလာခြင်း ဖြစ်သည်။**

အချို့သော သူများမှာ အံသွားများ မရှိကြ။ ရှေ့သွားကိုသာ ဦးစားပေးကြသည်။ မည်မျှပင် အကောင်းဆုံးသော ပစ္စည်း ဖြစ်လင့်ကစား ရှေ့သွားကို အားပြု၊ အသုံးပြုများသဖြင့် ခံနိုင်ရည်စွမ်း မရှိနိုင်ချေ။ ရှေ့သွား၏ တာဝန်သည် ကိုက်ဖြတ်ရန်၊ မျက်နှာ အလှ ပေါ်ရန်၊ စကား ပြောဆို အသံထွက် ရှတ်ဆို ပီသရန် အတွက် အားကိုးရသည်။ အသုံးဝင်သည်။ တာဝန် လွဲမှား အသုံးပြုမှုသည် ပျက်စီးမှု မြန်ဆန်ခြင်းကို ရည်ညွှန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်း အမျိုးအစား အခေါ်အဝေါ် တူသော်လည်း နိုင်ငံကွာ၍ ခိုင်ခန့်မှုလည်း ကွာခြားနေပေဦးမည်။



ကြွေသွား

ကြွေသွား (Dental Porcelain) ကို စိုက်သွား အဖြစ် နိုင်ငံ များစွာ အသုံးပြုကြသည်။ အက်ခရိုင်လစ် အမျိုးအစားသည် သူတို့ နိုင်ငံ အတွက် ယာယီသုံး

Scanned with CamScanner

ဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အတွက် ကြာရှည်သုံး အဖြစ် ယူဆ သုံးနေကြသည်။ **ကြွေသွားသည် ကမ္ဘာ့ နောက်ဆုံးပေါ် မဟုတ်ပါ။ ပါးစပ်ထဲ ထည့်ရသော ပြင်ပ ပစ္စည်း အနေနှင့် အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အရည်အသွေးနှင့် အပြည့်စုံဆုံး၊ စိတ်ကူးယဉ် အချက်နှင့် ပြည့်စုံဆုံးသော ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။** အရာရာတိုင်းမှာ အကောင်း အဆိုး ဒွန်တွဲ ရှိနေသည်။ ကြွေထည် ပစ္စည်းများကို ကြည့်လျှင် လှသည်၊ မာသည်။ သို့သော် ဆတ်၍ ထိခိုက်မိလျှင် ကွဲလွယ်သည်၊ ကျိုးလွယ်သည်။ သာမန် အနေအထားနှင့်·မကွဲနိုင်။ စိုက်သွား၊ ကြွေသွား၊ အတွင်းသားများတွင် သတ္တုစပ် ထည့်ထားသည်။ သတ္တုစပ်နှင့် ကြွေသွား ရောနှောထားသည်။ **ကြွေသွားသည် ခိုင်ခန့်မှုအမြင့်ဆုံး၊ ပွတ်တိုက်မှု ခံနိုင်ရည် အရှိဆုံး၊ ခံတွင်းရှိ ပြင်ပ ပစ္စည်းနှင့် ထိတွေ့မှု ခံနိုင်ရည် အရှိဆုံး၊ လိုက်လျော ညီထွေမှု အရှိဆုံး၊ လိုအပ်သော သွားပုံနှင့် အရောင်ကို ရယူနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် အကောင်းဆုံးသော သွားဘက်ဆိုင်ရာသုံး ပစ္စည်း ဖြစ်နေသည်။ အထူးသဖြင့် မူလသွား၏ ကြွေသွား (Ename) နှင့် အရည်အသွေး အတူဆုံးသော ပစ္စည်း ဖြစ်သည်။** ကောင်းတာတွေ များနေလျှင် မကောင်းတာတွေ မရှိတော့ဘူးလားဟု မေးစရာ ရှိလာပါသည်။ ကြွေသွား စွပ်နိုင်ရန် အတွက် သွား၏ အရွယ်အစားကို အက်ခရိုင်လစ်ထက် ပို၍ တိုက်စား စွပ်ယူရခြင်း ဖြစ်သည်။ သွား အတွင်းလွှာ **(Pulp) နှင့် အနီးဆုံးကို ထိနိုင်သည်။** တစ်ဦး ဖြစ်၍ နောက်တစ်ဦး ဖြစ်လာမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ အကောင်းဆုံးကို လိုချင်လျှင် အဆိုးဆုံးကို မျှော်လင့်ထားရပါသေးသည်။ ခိုင်ခန့်မှု အတိုင်းအတာသည် မူလသွားနှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူသည် ဖြစ်၍ မူလသွားကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။

ကြွေသွား ဘယ်မှာသုံး

ကြွေသွားသည် မူလသွားနှင့် အရောင်တူ ဖွဲ့စည်းမှု အနီးစပ်ဆုံး တူညီသည် ဖြစ်၍ ပါးစပ် အတွင်းရှိ မည်သည့် နေရာကို မဆို အသုံးပြု၍ ရနိုင်သည်။ အောက်ခံသွား မကောင်းလျှင် ကြွေသွား မည်သို့ အစားထိုး အသုံးပြုရမည်နည်း။ ထူးခြားသည်မှာ အက်ခရိုင်လစ်သည် အံသွား အတွက် သုံးရန် ကြာရှည် မခံနိုင်၊ သုံးရန် မသင့်သော အမျိုးအစား ဖြစ်နေလျှင် ကြွေသွားများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ **အံသွားပင် ဖြစ်သော်လည်း မြင်သော နေရာမှာ ရှိလျှင် အလှကို ဦးစားပေးသူ**

အတွက် အရောင်လည်း လှ၊ ခိုင်ခန့်မှု ရှိသော ကြွေသွားကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မည်သို့ပင် ကောင်းစေကာမူ အတုသည် အတု၊ အစစ်သည် အစစ်သာ ဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ စက်တင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

သုံးမိနစ်နှင့် ကလေးသွား ကောင်းအောင်

'တိတ်ပါ သမီးလေးရယ်၊ ဘယ်နား နာနေသလဲ၊ အမေကြီးကို ပြောပါဦး၊ အို ဒီနားက နာတာလား၊ အမေကြီး ဆေးလိမ်းပေးမယ်နော်'

'ဦးရယ် ကြည့်ပါဦး၊ သမီး ရှေ့သွားတွေ အားလုံး မည်းနက်နေတာပဲ၊ ငုတ်တိုလေးပဲ ကျန်တော့တယ်၊ ဘာဖြစ်တာလဲ မသိဘူး'

'ဆရာ၊ သားသား သွားတွေ ကြည့်ပေးပါဦး၊ ရှေ့နှုတ်ခမ်းလည်း ထော်နေပြီ၊ ရောင်နေတာနှင့် တူတယ် ဆရာရယ်'

ရံဖန်ရံခါ ကလေးများနှင့် မိဘများ ကြားတွင် ကြားရဖန်များသော စကားလုံးများ ဖြစ်ကြပါသည်။ ကလေးများကို ကြည့်လိုက်လျှင်လည်း သွားများ မရှိတော့သည်ကို တွေ့မြင်ရပါသည်။ မည်သို့သောကြောင့် သာမန်သွားများထက် ပို၍ ပျက်စီး ဆုံးရှုံးရသနည်း။ ကုသ၍ မရနိုင်သော သွားများ ဖြစ်နေပါသလား။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သွားများ ပိုးစားခြင်းမှာ ကူးစက်နေပါသလား။ ကာကွယ်၍ မရနိုင်တော့ဘူးလား။

ကလေးများ၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ နာကျင် ခံစားမှု ဝေဒနာသည် ဖြေရှင်းရခက်ခဲသည့် ပြဿနာ တစ်ခု ဖြစ်ပါ

သည်။ ကလေး ပြသည့် အမူအရာ၊ ကလေး ပြောသည့် စကား လူကြီး နား မလည်ပါ။ ထို့အတူ လူကြီး ပြောသည့် စကား၊ လူကြီး ပြသည့် လုပ်ဆောင် ချက်ကိုလည်း ကလေး နားလည်ရန် ခဲယဉ်းသည်။ ကလေးများ၏ ဝေဒနာ ခံစား ရချက်သည် ငိုပြရုံသာ ဖြစ်သည်။ ကလေး မိဘသည် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြ ပူပန်ရ ခြင်းသာ ဖြစ်ရသည်။

ထူးခြားသည့် သွားပိုးစားခြင်း

ကလေးများတွင် သွားပိုးစားခြင်းသည် လူကြီးများတွင် ဖြစ်တတ်သည့် သွား ပိုးစားခြင်းနှင့် လုံးဝ မတူပါ။ ကလေးများတွင် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသည့် သွားပိုး စားခြင်း သည် ရုတ်တရက် လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို ရမ်ပန့်ကေးရီ (**Rompont Caries**) ဟု ခေါ်သည်။ ယင်းရောဂါသည် ဖြစ်ပွားမှု မြန်၊ ကူးစက်မှု မြန်သော ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ဖြစ်လာလျှင်လည်း တစ်ချောင်း တည်း မဟုတ်၊ ရှေ့သွား အားလုံး မည်းနက် ဝုတ်တိုပြီး သွားဖုံးထဲ မြုပ်ဝင်နေ သည့် အခြေအနေ အထိ ဖြစ်သည်။ ထိန်းချုပ်၍ မရနိုင်တော့ပါ။ လူကြီး သွားပိုးစားခြင်းသည် တဖြည်းဖြည်း ပိုးစားသည့် ဖြစ်စဉ် တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဖြစ်ပွားခြင်းအစ

အချို့သော သူများသည် ဤကဲ့သို့ ကလေးများတွင် လျင်မြန်စွာ သွားပိုးစားရ ခြင်းသည် အာဟာရ ချို့တဲ့မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။ အချို့ကမူ စစ်ပြီးခေတ် အီတလီတွင် အာဟာရ ချို့တဲ့သော ကလေးများသည် သက်တူ ရွယ် တူခြင်း ဖြစ်သော အမေရိကန်မှ အာဟာရ ပြည့်ဝသော ကလေးများထက် ပိုးစား မှု ပို၍ မဖြစ်သည်ကို လေ့လာ တွေ့ရှိရ၍ ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း သိရပြန်သည်။ နောက်ဆုံး အဆိုအရ သိသာ ထင်ရှားသည့် အချက်မှာ ကလေးများ စားသုံးသည့် အစားအစာတွင် သကြားဓာတ် များသည်ကို တွေ့ရှိရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

နို့ပုလင်းကြောင့်

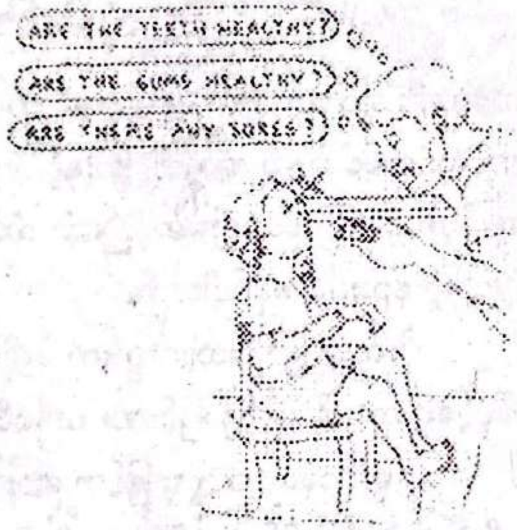
ကလေးများ အငိုတိတ်ရန် ဖြစ်စေ၊ အိပ်ပျော်ရန် ဖြစ်စေ၊ ဆာလောင်မှုကို ဖြည့် ဆည်းရန် ဖြစ်စေ၊ မိခင် နို့မတိုက်ချင်၍ ဖြစ်စေ၊ နို့ပုလင်းများကို ပါးစပ်ထဲတွင် ကြာရှည်စွာ ထား၍ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ပိုးစားခြင်းကို လျှင်မြန်စွာ ဖြစ်လေ့

Scanned with CamScanner

ရှိသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မိခင်များသည် နေ့ခင်းပိုင်း၊ ညပိုင်းတို့တွင် နို့ပုလင်းများကို ကလေး ပါးစပ်ထဲ တပ်ထားကြသည်။ ကလေးသည်လည်း နို့စို့လျက် အိပ်ပျော်သွားသည်။ နို့နှင့် သကြားဓာတ်များသည် ရှေ့သွားများ၏ ဝန်းကျင်တွင် တွယ်ကပ် နေကြသည်။ ထိုအချိန်တွင် တံတွေး စီးဆင်းမှု နည်းသည်။ ထို့ကြောင့် ခံတွင်း သန့်စင်မှု နည်းနေသည်။ ပိုးစားခြင်းကို ပို၍ များစေသည်၊ မြန်စေသည်။ ကလေး ပိုးစားသည့် အရွယ်ကို ကြည့်မည် ဆိုလျှင် ယေဘူယျအားဖြင့် နှစ်နှစ်မှ ရှစ်နှစ် အတွင်း ဖြစ်ပွားမှု အများဆုံး ဖြစ်သည်။ တစ်ဖန် ၁၂ နှစ်မှ ၁၉ နှစ် အတွင်း ကြီးသွားများ ထပ်မံ ပိုးစားမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

ကလေး သွားပိုးစား လက္ခဏာများ

ကလေးများ အနေနှင့် စကား မပြောတတ်သည့် အရွယ်တွင် ငိုကြွေးခြင်းနှင့် လက်ညှိုး ညွှန်ပြခြင်းသည် သူတို့၏ ခံစားချက်ပင် ဖြစ်သည်။ စကား ပြောတတ်သည့် အရွယ် ကလေးများသည် နာကျင်သည့် သွားကို ပြနိုင်သည်။ အစာ စား၍ နာသည်၊ မစားပဲ နာသည်ဟု ပြောတတ်သည်။ ကလေးရော၊ လူကြီးပါ ဆရာဝန်ကို ပြသ၍ ဖြေရှင်းနိုင်ပေသည်။ ကလေးများ၏ သွားများကို ကြည့်လျှင် မည်းနက်နေမည်ကို တွေ့ရမည်။ ငုတ်တို ဖြစ်နေမည်ကို တွေ့ရမည်။ ငုတ်တိုသည် သွားဖုံး အတွင်း မြုပ်ဝင်နေသည်ကို တွေ့ရမည်။ ပြည်တည်သည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ ရောင်လျှင်လည်း ရောင်နိုင်သည်။ သွားသည် လှုပ်လျှင်လည်း လှုပ်နေလိမ့်မည်။



ကုသမှု

အများအားဖြင့် ကလေးများအတွက် ပိုးစားခြင်းသွားသည် လွန်နေပြီ ဖြစ်သည်။ ကု၍ မရနိုင်သည့် အခြေအနေက များသည်။ သွား အတွင်းရှိ အကြောများ ပေါက်နေတတ်သည်။ နောက်ဆုံး အခြေအနေတွင် ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊

Scanned with CamScanner

သွားပိုးစားသည့် ရောဂါ အခြေအနေတို့ အပေါ် မူတည်၍ နုတ်ပစ်ရန်သာ ရှိတော့သည်။ အသက်အရွယ် အရ မနုတ်ချင်သေးလျှင် နာကျင် ကိုက်ခဲမှု သက်သာရန် ဆေးစားခြင်း၊ အကြောထုတ် ကုခြင်း၊ ဆေးထည့်ခြင်း စသည့်ဖြင့် ကုသပေးရတော့မည်။ ရောင်နေလျှင် အရောင်ကျဆေး (ဥပမာ- Kimose)၊ ပိုးမွှားကာကွယ်ဆေး (ဥပမာ- Penicillin) စားပေးရမည်။ ကုသမှုသည် မိမိ ဘာသာ ကုသ၍ မဖြစ်နိုင်ပါ။ အရွယ် မရောက်မီ တစ်နည်းအားဖြင့် နုတ်ချိန် မတန်မီ သွားနုတ်လိုက်ရခြင်းသည် ကလေး အတွက် ကြီးသွားများ ပေါက်ခြင်းကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သည်။ ကြီးသွား၏ အလှကိုလည်း ပျက်စေသည်။ ကလေး အရွယ်မှာပင် သွားနုတ်လိုက်ရ၍ အစာ များများ မဝါးနိုင်ပါ။ ကြိတ်ဝါး မစားနိုင်၍ အာဟာရ ဆိုင်ရာ ချို့တဲ့မှုများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ မိဘများသည် ကလေး ငိုကြွေးသံကို မခံနိုင်၍ ဖြစ်စေ၊ အလုပ် မအားလပ်၍ ဖြစ်စေ မနုတ်သင့်သည့် ကလေး၏ သွားကို နုတ်ပစ်လိုက်သည်လည်း ရှိသည်။

သုံးမိနစ်သာ

ကလေး၏ သွားများ အမြဲ သန့်ရှင်းနေအောင် ပြုလုပ်ပေးရန် အရေးကြီးပေသည်။ ကလေး တစ်ယောက် အတွက် သွားနှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် နေ့စဉ် သုံးမိနစ်သာ ကြာပေမည်။ အနည်းဆုံး သုံးမိနစ်မျှ လုပ်ရုံနှင့် ကလေး သွားများ ပိုးစားမှု နည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။

ပိုးစားမှု ဖြစ်ပြီးသား သွားကို မဆိုလိုပါ။ ရေစိမ်ထားသော ဂွမ်းကို သုံးမိနစ်ခန့် သွား၏ မျက်နှာပြင်အား သန့်စင် ပွတ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

ရောင်နေသော သွား ဖြစ်က ဆားပါသော ရေနွေး ခပ်နွေးနွေးဖြင့် ပွတ်တိုက် ဆေးကြောနိုင်ပါသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီး သွားတိုက်တံ အသုံးပြုနိုင်လျှင် အနည်းဆုံး သုံးမိနစ်ခန့် အချိန်ပေး၍ သန့်စင်ခြင်းဖြင့် ထိရောက်သည့် သွားသန့်စင်မှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေးတွင် ဖလူအိုရိုက် (**Fluoride**) ပါသဖြင့် သွားပိုးစားမှုကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်သော ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်များလည်း ရှိပါသည်။ ယင်းဆေးရည်ဖြင့်လည်း ပလုတ်ကျင်း ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တကယ် လက်

Scanned with CamScanner

တွေ့ တွင်မှု ကလေးများ အတွက် အချိန်ပေး၍ လုပ်ပေးရန် မလွယ်ကူချေ။ ခလုတ် ထိမှ အမိ တကြသူသာ များကြပါသည်။ အချို့ရည်များ တိုက်ကျွေးလျှင် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်မှ လွဲ၍ ကျန်သော အချိန်များတွင် တိုက်ကျွေးနိုင်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပါသည်။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ စက်တင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

ကလေး သွားပေါက်ရင်ဖြင့်

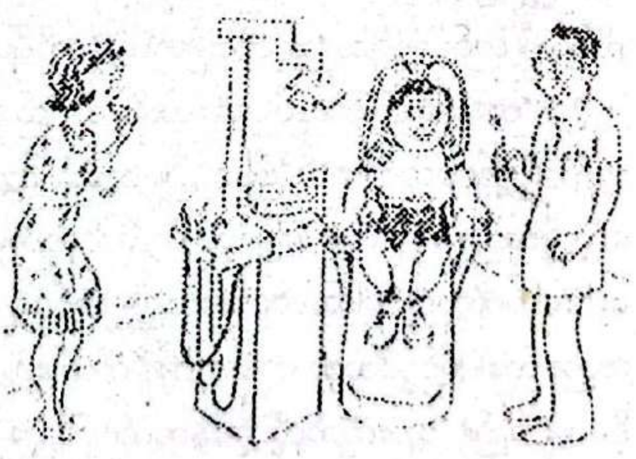
'သွားငုတ်တုတ်၊ လူငုတ်တုတ်' ဟု ပြောဆိုကြသည်။ ကလေး ဝမ်းလျား မှောက်ရာမှ စတင်၍ ငုတ်တုတ် ထိုင်လာနိုင်သည်နှင့် သွားပေါက်လာပြီဟု ဆိုလိုရင်းပင် ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လာခြင်းသည် ရောဂါ မဟုတ်။ ခံစားလာရခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လာသည့် အခါ ခံစားချက် မရှိ၊ လက္ခဏာ မပြလျှင် ကောင်းသည်။ တချို့သော ကလေး အတွက် မိဘမှာ မနေသာရ။ ကလေး တစ်ယောက်၏ ပြုမူဆောင်ရွက် ခံစားရမှုသည် လူကြီး တစ်ယောက် အတွက် ဘာသာပြန်ရန် ခက်ခဲလှသည်။ နားလည်ရန် မလွယ်ကူပေ။ ကလေး တစ်ယောက် အတွက် ဝေဒနာ ကြေညာခြင်းသည် 'ငိုကြွေးခြင်း' ဖြစ်သည်။ ငိုကြွေးခြင်းသည်ပင် အဓိပ္ပာယ် အမျိုးမျိုး ဆောင်နိုင်သည်။ ဆာလောင်၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အိပ်ချင်၍ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သိတတ်စ ကလေး တစ်ယောက် အတွက် ဝေဒနာကို ဖော်ပြချက်သည် လက်ညှိုး ဖြစ်သည်။ ကလေး တစ်ယောက်၏ လက်ညှိုးသည် ရောဂါ ရှာဖွေရေး ကိရိယာ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တိုင်းတာသည့် ကိရိယာ တစ်ခု ဖြစ်နေပေလိမ့်မည်။

တစ်ခါက ဖြစ်သည်။ ကလေးမိခင်သည် အသက် ၃၀ ခန့် ရှိပေလိမ့်မည်။ အသားဖြူဖြူ ဝတုတ်တုတ် ဖြစ်သည်။ သူမ၏ သွားများကိုလည်း မှန်မှန် စစ်ဆေးလေ့ ရှိသည်။ ပြောလျှင် ပြောသလို လိုက်နာတတ်သည်။ သွားနှင့် ပတ်သက်၍ ခံစားရမှာကိုလည်း ကြောက်တတ်သည်။ တစ်နေ့ ရေးကြီးသုတ်ပျာနှင့် ရောက်လာသည်။ သူ၏ ရင်ခွင်ထဲမှာ ကလေးကို ပိုက်ထားသည်။ ကလေးမှာ ၁၀ လသားသာ ရှိသေးသည်။ 'သွားကိုက်လို့ ငိုနေတယ်၊ ကြည့်ပေးပါဦးတဲ့'။ အံ့သြသွားရသည်။

လူ့ပြည်ကို ရောက်လာသည်မှာ လပိုင်းသာ ရှိသေးသည်။ ကလေး သွားပိုးစားလို့ သွားကိုက်သည် ဆိုလျှင် ဟုတ်ပါ့မလား။ သွားမပေါက်သေးသည့် ကလေးက သွား ပိုးစားဖို့ အတွက် ဘွတ်ကင်း (Booking) များ ကြိုလုပ်ထားလေသလား။ ယတြာ တောင် ချေပေးရဦးမည်။ ကလေးမိခင် ပြောပြ၍ ကလေးကို ကြည့်လိုက်သည်။ ကလေးမှာ ငိုနေသည်။ ကလေးကို မေးမြန်းဖို့ မဖြစ်နိုင်။ လူကြီးကိုသာ မေးရ သည်။ ပါးစပ် ဖွင့်ပေးပါလို့လည်း ပြောလို့မရ။ မိခင် ပြောသည့် နေရာကို ကြည့် မိသည်။ သွားပေါက်လာမည့် နေရာမှာ မို့မို့မောက်မောက်လေး တွေ့ရသည်။ နီလည်း နီမြန်းနေသည်။ သွားထွက်လာမည့် အလားသဏ္ဍာန်ကို တွေ့ရသည်။ ကလေးမိခင်ကို ပြောပြရသည်။ လိုတာထက် ပိုပြီး စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှု မရှိရန်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ မလုပ်မိရန် မှာကြားရသည်။ ကလေး ခံစားရသည်ထက် မိဘက သွယ်ဝိုက် ခံစားနေရသည်။ ဟိုဆေးကျွေးလို့ ရသလား၊ ဒီဆေး စားရမလား ဟူသော 'လား' ပေါင်း များစွာနှင့် မေးခွန်းများ ကြုံလာရသည်။ အမှန်စင်စစ် သွားပေါက် လာ၍ သွားဖုံးများ ယားလာခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ကလေး သွားပေါက်ခြင်းသည် နှစ်နှစ် အတွင်းတွင် ပြီးပြည့်စုံပါသည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အောက်သွားများသည် စောပေါက်၍ အပေါ်သွားများသည် နောက်ကျ ပေါက်သည်။

အညာဒေသရှိ ကလေးများသည် သွားပေါက်လာမည့် အခြေအနေ ပေါ် လာပြီ ဆိုလျှင် မိဘများသည် ကြက်ရိုး၊ အမဲရိုး ကိုက်ခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းကြသည်။ လူကြီးများ အတွက် အံဆုံး ထွက်မလာလျှင် ကွမ်းသီး ကိုက်ခိုင်းကြသည်။ တစ် ကျောင်း တစ်ဂါထာ၊ တစ်ရွာ တစ်ပုဒ်ဆန်းပင်။ နေရာဒေသ အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ရိုးရာ ယုံကြည်မှု ဓလေ့ ကွဲပြားကြသည်။ ကုသ မှု ဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းမှုများ ကွဲ ပြား ခြားနားကြသည်။ မည်သို့ ပင် ကွဲပြားစေကာမူ သွား ပေါက်ခြင်းသည် သွားထွက် လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သွား



ပေါက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်၍ ဖျားခြင်း၊ အာရုံကြော ဆိုင်ရာ မညီမျှခြင်း၊ အရေပြား ဆိုင်ရာ၊ အစာအိမ် လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ၊ အသက်ရှူ လမ်းကြောင်း ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှု အကြောင်းတရား အတွက် သိပ္ပံ နည်းကျ ဖြေရှင်းနိုင်ချက် မရှိချေ။

သွားပေါက်ခြင်းကြောင့် အမှား ကျူးလွန်လာသည့် အချက်မှာ သွေးသားပိုင်း ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုနှင့် ကလေး တစ်ယောက် လုံးပါး ပါးရအောင်အထိ ကျူးလွန်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်ခြင်း ဖြစ်စဉ်၏ ဆိုးကျိုး၊ ကောင်းကျိုးသည် သွားထွက်လာပြီး သုံးနှစ်၊ လေးနှစ်တွင် ခံစားမှု ဝေဒနာ အားလုံး ပျောက်သွားပြီး ဖြစ်သည်။

သွားပေါက်ခြင်းနှင့် ဆက်နွယ်မှုများ

(၁) သွားပေါက်လာမည့် အပေါ်ယံ သွားဖုံးကလေးများ ဘောလုံးလေးလို ဖောင်းနေတတ်သည်။ ရောင်နေတတ်သည်။

(၂) သွားပေါက်ရာမှ သွားဖုံးရောင်ခြင်းသည် နှစ်ရက်၊ သုံးရက်မှသည် ၁၀ ရက်ခန့် ကြာတတ်သည်။ ကြာသည့် အခြေအနေသည် ခံတွင်း သန့်စင်မှုနှင့် ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။

(၃) မျက်နှာ နီမြန်းခြင်း (Flushing) ကို ညနေပိုင်းတွင် သိသိသာသာ သတိပြုစရာ မြင်တွေ့ရတတ်သည်။

(၄) Herpes Simplex ဗိုင်းရပ်စ် ရောဂါပိုး ဝင်ကောင်း ဝင်လာနိုင်သည်။ ထိုအချိန်မျိုးတွင် သွားဖုံး၊ ပါးစောင်း၊ အာခေါင်၊ လျှာနှင့် နှုတ်ခမ်းတို့၌ အနာလေးများ ပေါ်လာတတ်သည်။

(၅) တံတွေး ထွက်လာမှု ပိုများလာသည်။

(၆) ကလေးသည် ခါတိုင်းထက် ပို၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စနိုးစနောင့် ဖြစ်ရသည်။ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရသည်။

(၇) တချို့ ကလေးများမှာ လက်မ စုပ်သော အကျင့်များ ဝင်လာသည်။

(၈) တစ်ခါတစ်ရံမှာ သားနံ့ရည် အကျိတ် ကြီးလာခြင်း၊ အဖျား ရှိလာခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်းတို့ပါ ယှဉ်တွဲ လာတတ်သေးသည်။

သွားပေါက်လာမည့် ကလေးတိုင်း ခံစားရမည်ဟု မဆိုလိုပေ။ ကလေးအသက် တူသော်လည်း သွားပေါက်လာမည့် ပုံစံ မတူနိုင်ပေ။ ဖြစ်တတ်သည်။

Scanned with CamScanner

ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကြိုတင် ကာကွယ်ဖို့လည်း မလို၊ ဖြစ်လာ၍ ကုသ စရာလည်း မလိုသော သဘာဝပေး ဖြစ်စဉ် တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။

သွားပေါက်ချိန်

ကလေးသွား အရေအတွက်သည် လူကြီးသွားကဲ့သို့ ၃၂ ချောင်း မရှိပေ။ အပေါ်၊ အောက်၊ ဘယ်၊ ညာ ရေတွက်လျှင် အချောင်း ၂၀ သာ ရှိသည်။ ကလေးများ အဖို့ သွား စောစောပေါက်လေ သွားပျက်စီးလေ ဖြစ်သည်။ သွား စောပေါက် ခြင်းသည် မကောင်းဟု မဆိုလိုပါ။ ကလေး တစ်ယောက်တွင် ၁၀ လ ရှိသော်လည်း သွားမပေါက်သေးသည်ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ သွား လုံးဝ မပေါက်သော ကလေး များလည်းရှိသည်။

ပထမဆုံး ပေါက်သော သွားသည် အောက်ရှေ့သွားများ ဖြစ်၍ နောက်ဆုံး ပေါက်သောသွားသည် အပေါ် နောက်ဆုံးသွား ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ သွား စတင် ပေါက်သော အချိန်သည် ခြောက်လ ဖြစ်၍ သွား နောက်ဆုံးပေါက် သော အချိန်သည် နှစ်နှစ် ဖြစ်သည်။

ပြုစုမှု

(၁) မိဘ အနေနှင့် သွားပေါက်ခြင်းသည် ဘာမှ မဖြစ်ပါဟု သိထားရမည် သဘောပေါက်ရမည်။ လိုတာထက် ပိုမလုပ်ရ။ ကလေး အနေနှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အလိုမကျမှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ နာခြင်း ခံစားရသည်ဟု လည်း ကောင်း ယူဆရလျှင် စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေး ကျွေး နိုင်သည်။

(၂) တံတွေး ထွက်ခြင်း များ၍ ရေများများ ပြန်လည် အားဖြည့် တိုက်ပေးရ မည်။

(၃) သွားပေါက် မြန်စေရန် ကလေးကို သန့်စင်သော ပလပ်စတစ် ပစ္စည်း ဝါးခိုင်းပေးရမည်။

(၄) နာနေသော နေရာကို ထုံဆေး လိမ်းပေးနိုင်သည်။

(၅) သွားဖုံးရောင်ခြင်းနှင့် အခြား ရောဂါပိုး ဝင်နေလျှင် ပဋိဇီဝဆေး ကျွေးမွေး ခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်သည်။

Scanned with CamScanner

ထူးခြားစွာ သွားပေါက်ခြင်း

မွေးကတည်းက ပါလာသော သွားများလည်း ရှိတတ်ပါသည်။ အချို့ သွားများမှာ မွေးပြီး ၃၀ အတွင်း ပေါ်လာသည်။ အတွေ့ရ အများဆုံးသော သွားသည် အောက်ရှေ့သွားများ ဖြစ်သည်။ တချို့က ကံကောင်းသည်။ တချို့က စီးပွားရေး တိုးတက်သည်။ တချို့က ကံမကောင်းဟု ဆိုကြသည်။ အယူအဆ သက်ဝင် ယုံကြည်မှု မတူညီကြပေ။

သွား စောပေါက်ရသည့် အကြောင်းအရင်း မရှိပေ။ ပေါက်ပြီ ဆိုသည်နှင့် လှုပ်ပြီး ပါလာသည်။ လှုပ်နေသော သွားသည် ကံကောင်းသည်။ ကံမကောင်းသည် အရေးမကြီးပေ။ သွား လှုပ်နေ၍ သွေးထွက်တတ်သည်။ လှုပ်နေသည့် အတွက် အစာ ကျွေးရ ခက်ခဲခြင်းကြောင့် နုတ်ပစ်ရန်သာ ရှိပါတော့သည်။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဒီဇင်ဘာလ။)

ကလေး သွားတိုက်မယ် ဆိုရင်

အရွယ်ရောက် လူတစ်ယောက် အတွက် 'သွားတိုက်တတ်ပါသလား' ဟုများ မေးလာလျှင် သွားတိုက်တာ ဘာခက်လို့လဲ။ သွားတိုက်ဆေးနှင့် သွားတိုက်တံ ရှိလျှင် တိုက်လို့ ရတာပဲ။ မရှိရင် ဆား၊ မီးသွေး သုံးလို့ ရတာပဲ ဟူ၍ ဖြေပေလိမ့်မည်။ အကယ်၍များ မတိုက်တတ်ပါဘူးဟု ဖြေခဲ့လျှင်လည်း သွားနှင့် ခံတွင်း သန့်စင်ရန် ပြုမူ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ညွှန်ကြား ပြသခြင်း၊ ပညာ ပေးခြင်းကို လွယ်လင့်တကူ လက်ခံ လိုက်နာ ပြုမူနိုင်ပေလိမ့်မည်။

အရွယ် မရောက်သေးသော ကလေး အတွက် မည်သို့ သန့်စင် ဂရုစိုက်ရမည်နည်း။ လူကြီး သွားပိုးစားခြင်းနှင့် ကလေး သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်စဉ်သည် လျင်မြန်လွန်းလှသည်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချ၍ မရနိုင်။ ခလုတ် ထိမှ အမိ တ၍ မဖြစ်နိုင်ပေ။ ပျက်စီးသွားပြီ ဖြစ်သော သွားကို ထိန်းသိမ်းရန် ခက်ခဲလှပေသည်။ စကား ပြောဆို နားလည်မှု၊ ခံစားမှု ဝေဒနာ ခံစားလာတတ်ပြီး နားလည်မှု သွေဖီတတ်ပေသည်။

တစ်နှစ်အရွယ် ကလေး

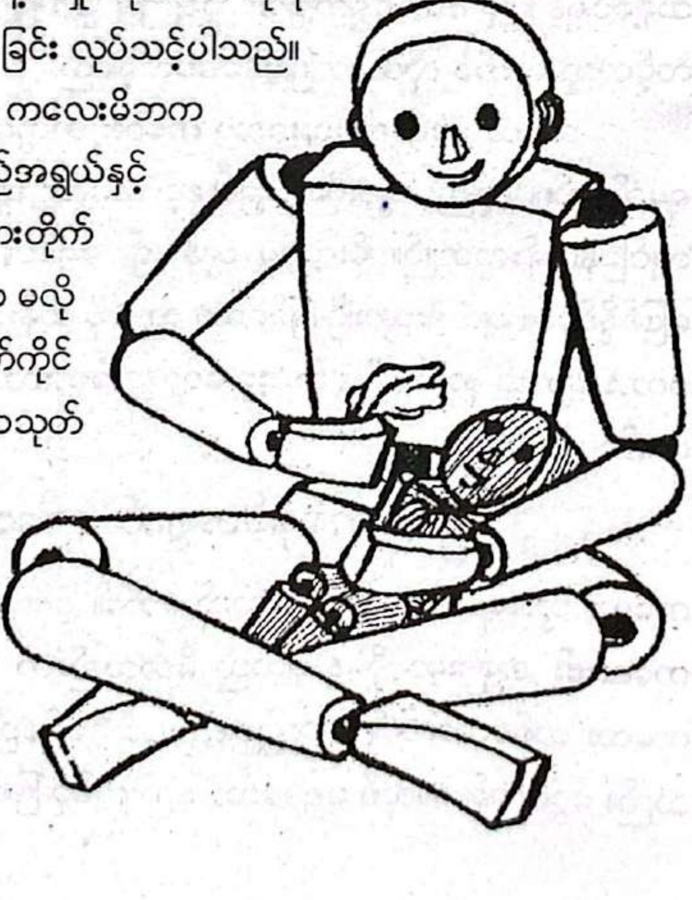
ကလေး သွားများ မပျက်စီးရေးသည် မိဘ၏ ပံ့ပိုးမှုနှင့် သက်ဆိုင်နေပေသည်။ ကလေး၏ အနားမှာ ရှိနေသူသည် မိဘသည်သာ ဖြစ်သည်။ မိဘ ကိုယ်တိုင် ကလေး တစ်ယောက်၏ သွားပြုစုနည်း၊ သန့်စင်နည်းကို နားလည်ထားသင့်ပေသည်။ ငွေမကုန်၊ အလုပ် မရှုပ်သော နည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ကလေး အများစု၏

ပါးစပ်တွင်းက သွားများမှာ ပျက်စီးလွယ်ကြသည်သာ များပေသည်။ ချစ်စဖွယ် ကောင်းသော ကလေး၏ အပြုံးနှင့်အတူ မြင်ရသော အရာများသည် သွားဖုံး များ ဖြစ်နေတော့သည်။

ကလေး တစ်ယောက် အတွက် သွားကောင်းရန် ရည်ရွယ်ချက် အလို့ ငှာ မမွေးခင်က ကြိုတင်၍ ဂရုစိုက်ရလောက်အောင် မလိုအပ်ပေ။ မွေးပြီး ကလေး တစ်ယောက်၏ သွားတစ်ချောင်း ဆိုးမွေ ကောင်းမွေတို့သည် မိဘ၏ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဂရုစိုက်မှု၊ အသိတရား ကိန်းဝပ်မှုပေါ်တွင် များစွာ တည်ပေ လိမ့်မည်။ သွားဘက် ဆိုင်ရာ အသိတရားကိုလည်း မိဘက သဘောပေါက်ထား ရန် လိုအပ်သည်။

တစ်နှစ်အောက် ကလေး အတွက်

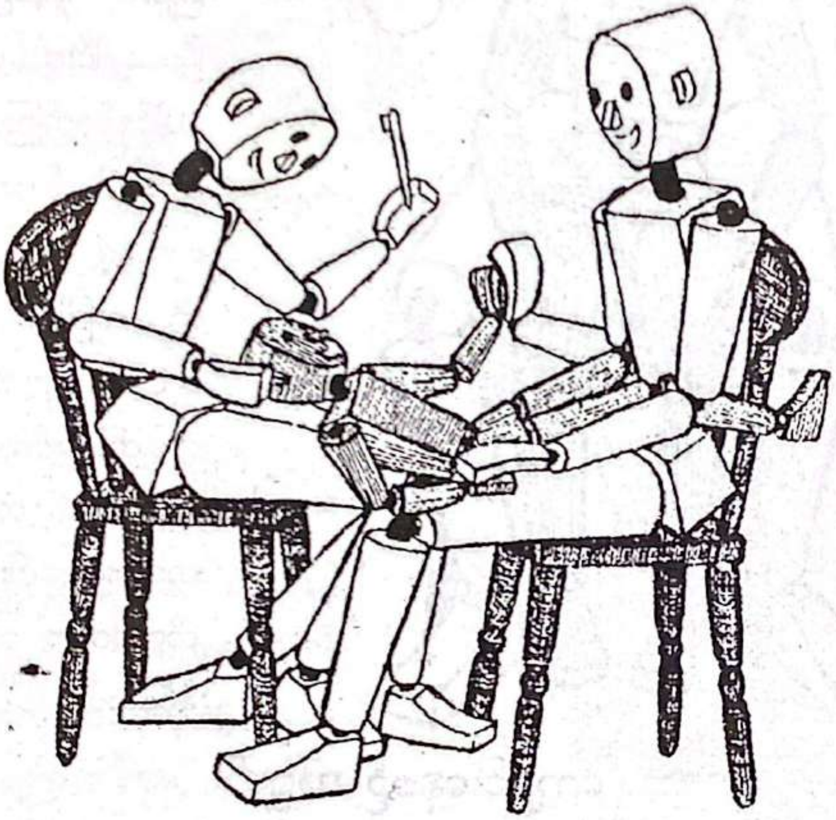
ပါးစပ်ထဲမှာ သွားထွက်လာပြီ ဆိုသည်နှင့် ပလပ် (**Plaque**) များ တွယ်ကပ်လာ သည်။ အကျိုး သက်ရောက်မှုများ ရှိလာနိုင်သည်ကို သိရှိရန် မိဘများ အတွက် အရေးကြီးလှပေသည်။ ယင်းပလပ်မှသည် သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်ကိုး။ ယေဘုယျအားဖြင့် သွားသန့်စင်မှု လုပ်မယ် ဆိုရင် ကလေးသွား ပေါက်ပေါက် ခြင်း လုပ်သင့်ပါသည်။ စောစောပိုင်း သန့်စင်မှုကို ကလေးမိဘက လုပ်ကိုင်ပေးရပါမည်။ သည်အရွယ်နှင့် ကလေး တစ်ယောက်ကို သွားတိုက် တံ၊ သွားတိုက်ဆေး သုံးစရာ မလို သေးပါဘူး။ စိုစွတ်တဲ့ လက်ကိုင် ပဝါ၊ လက်သုတ်ပဝါ၊ မျက်နှာသုတ် ပဝါကို လက်ညှိုးမှာ ပတ် ထားရပါသည်။ ပတ်ပြီးမှ ကလေး သွားပေါ်မှာ ခဏ ကြာ ဖိအား နည်းနည်းနှင့် ပွတ်ပေးရပါမည်။ အနည်း ဆုံး တစ်နေ့ တစ်ကြိမ်ခန့်



တော့ လုပ်သင့်ပါသည်။ သွားတိုက်ဆေး မသုံးသင့်ဘူး ဆိုသည်ကို သိထားရမည်။ သွား တိုက်ဆေးက ထွက်လာသည့် အမြှုပ်တွေကို ကလေး လက်မခံသေး၍ ဖြစ်သည်။

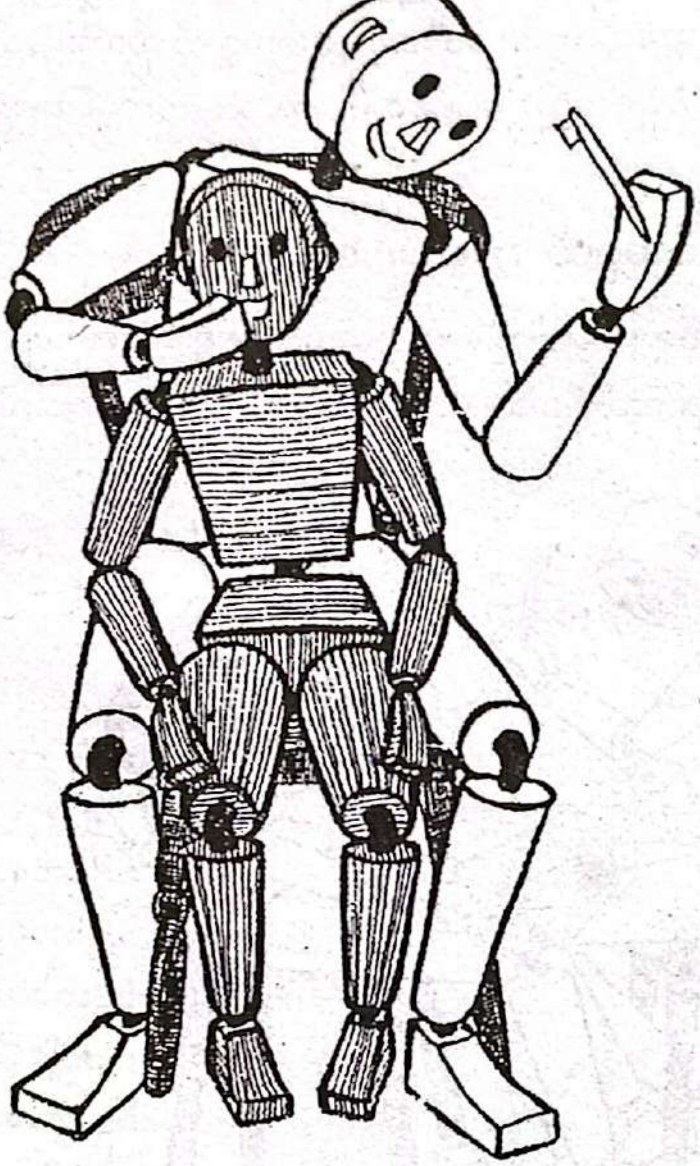
သုံးနှစ်အရွယ် ကလေး အတွက်

ထိုအရွယ်သည် မိဘ လုပ်ရှားသမျှ ပုံတူ ကူးချတတ်သည့် အရွယ် ဖြစ်ပါသည်။ မိဘ လုပ်သမျှကို လိုက်လုပ်တတ်ပါသည်။ မိဘ သွားတိုက်လျှင် ကလေးကလည်း



သွားတိုက်မည် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပါးစပ်ထဲက ပလပ်ကိုမူ ကလေးများ ကိုယ်တိုင်က လုံလုံလောက်လောက် မဖယ်ထုတ်နိုင်ကြပေ။ သွားတိုက် သန့်စင်မှု အလေးထားရမည့် အရွယ် ဖြစ်လာပါပြီ။ တချို့ ကလေးများမှာ တံတွေး ကောင်းကောင်း မထွေးနိုင်သည့် အရွယ် ဖြစ်နေပါသည်။

ကလေးက ကြီးထွားလာပြီ ဖြစ်၍ ကလေး၏ ခန္ဓာကိုယ် ထိန်းချုပ်ပေးသည့် နည်းကို အသုံး ပြုရပါမည်။ သွားတိုက် မပေးရသည့် လူတစ်ယောက်က ကလေး၏ လက်နှင့် ခြေထောက်တို့ ထိန်းချုပ်ထားရပါမည်။ ပုံတွင်လည်း ပြထားပါသည်။



အ ကယ် ၍ တစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေလျှင် လူကြီးက ကြမ်းပြင်ပေါ် ထိုင်ချ ရပါမည်။ ကလေးသည် လူကြီး၏ ခြေနှစ်ချောင်းကြားတွင် ရှိရမည် ဖြစ်ပြီး ခေါင်းက လူကြီး ပေါင်နှစ်ဖက်ကြားတွင် ထားရပါမည်။ ကလေး လက်နှင့် ခြေထောက်ကို လူကြီး၏ ခြေထောက် နှစ်ဘက်ကြားတွင် ထိန်းချုပ်ထားရပါသည်။ လုပ် ထား မှ ကလေး၏ ပါးစပ်ကို ထိရောက်စွာ သန့်စင်နိုင်ပါမည်။

ကျောင်းနေစဉ် အရွယ်

ကျောင်းနေစဉ် အရွယ်တွင် ကလေးများသည် သွားကောင်းကောင်း ခိုင်လာပါပြီ။ ထိုအချိန်တွင် သွားကို ကောင်းကောင်း အသုံးချ၍ ရပြီ ဖြစ်သည်။ ကလေးတွေ ကိုယ်တိုင် လုပ်သော်လည်း မိဘ ကူညီ ပံ့ပိုး လုပ်ဆောင်ပေးရန်လည်း လိုအပ်နေပါသေးသည်။ ကလေး ကျောင်းနေစဉ် အရွယ် အနေနှင့် ခုနစ်နှစ်အောက် ဝန်းကျင်ကို ဆိုလိုပါသည်။ ဤအရွယ်တွင် သွားတိုက်ဆေးက ထွက်လာသည့် ဆေးနှင့် တံတွေးကို ပြန်ထွေးနိုင်ရပါမည်။ သုံးသည့် သွားတိုက်ဆေးထဲတွင်လည်း ဖလူအိုရိုက် (**Fluoride**) နည်းနည်း သုံးသင့်ပါသေးသည်။

မိဘများသည် ကလေး တစ်ယောက်ကို သွားတိုက်မည် ဆိုလျှင် ရှေ့တည့်

တည့်ကနေ သွားတိုက်ပေးခြင်းမှာ အမှားကျူးလွန်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ရှေ့က သွားတိုက်ပေးခြင်းသည် ခက်ခဲရုံသာမက ကလေး၏ ခေါင်းကိုပါ ထိန်းရခက်ပါ သည်။ အကောင်းဆုံး အနေအထားမှာ ကလေးရဲ့ နောက်က မိဘ ရပ်ပြီး ကလေး နှင့် လူကြီး တစ်ဖက်တည်း မျက်နှာမူထားခြင်း ဖြစ်သည်။ လက်တစ်ဖက်က သွား တိုက်တံ သုံးပြီး အခြား လက်တစ်ဖက်က ပါးကို ဆွဲထားနိုင်ပါသည်။ ရပ်ပြီး မတိုက်ချင်လျှင် လူကြီးရော ကလေးပါ ထိုင်ပြီး သွားတိုက်၍ရပါသည်။

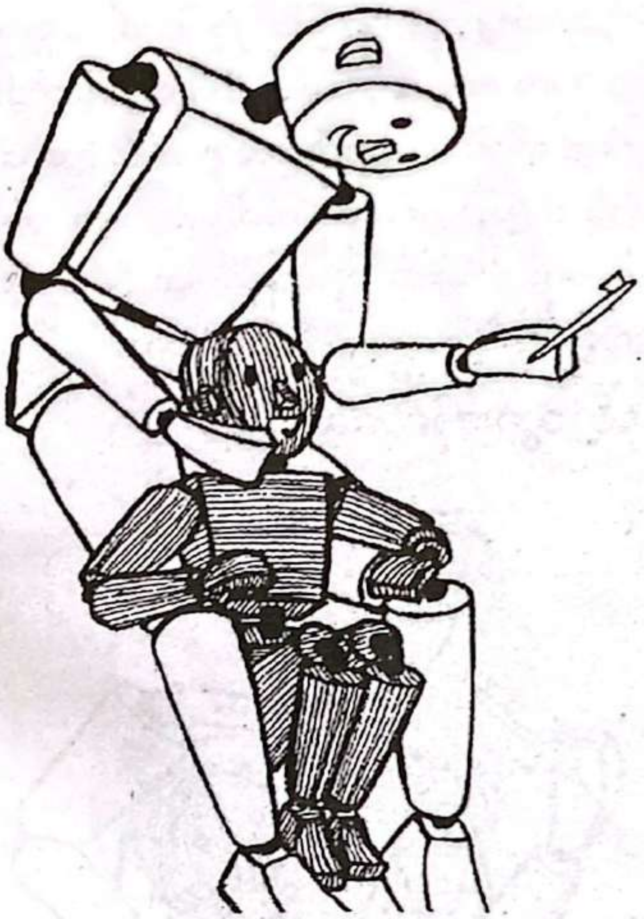
ကလေးနှင့် သွားတိုက်ဆေး

သွားတိုက်ဆေးထဲတွင် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်ပါသည်။ **ဖလူအိုရိုက်က သွားဆွေးခြင်းကို ကာကွယ်စေပါသည်။** သွားဖွံ့ စတင်သည့် အချိန်တွင် ဖလူအိုရိုက်သည် သွားပုံစံ၊ ပုံသဏ္ဍာန်ကို ပျက်စေ ပါသည်။ အ လှ သက် သက် အတွက် အသက်ကြီးသည် အထိ ရည်ရွယ်လျှင် ဖလူအိုရိုက်ကို မသုံးသင့်ပါ။ **ကလေးသည် သွားတိုက်ဆေးကို မျိုချတတ် ပါသည်။ ကလေး အနေဖြင့် သွား တိုက် ဆေး ကို မမျိုချဖို့ အရေးကြီးပါသည်။**

ဘယ်သွားတိုက်ဆေးလဲ

သွား တိုက် ဆေး အ များ စု မှာ ၀ ဒသမ ၄ နှင့် ၁ ဒသမ ၅ mg ကြား ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်ပါ သည်။ အချို့ သွားတိုက်ဆေး

Scanned with CamScanner



များ၌ ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်မှုကို မရည်ညွှန်း ထားကြပေ။ ဖလူအိုရိုက် အသုံးများပြီး ဖြစ်သည့် ကြွေသွားပေါ်က **Fluorosis** က ဖလူအိုရိုက် အသုံးပြုများမှု အပေါ် တည်ပါသည်။ **ကလေးများ သုံးမည် ဆိုလျှင် သွားတိုက်ဆေးကို အနည်းငယ်သာ သုံးရမည်ဟု အကြံပေးရမည်။** သွားတိုက်ဆေးကိုလည်း ကလေး မမီနိုင်သည့် နေရာတွင် ထားရှိရပါမည်။ အသုံးပြုသည့် သွားတိုက်ဆေးကိုလည်း ပြန်ထွေးနိုင်ဖို့ အားပေးရမည်။ သင်ပေးရပါမည်။

စီးပွားရေး အခြေအနေ အရ အိမ်တစ်အိမ်တွင် ကလေး၊ လူကြီး သုံးနိုင်သည့် မိသားစု သွားတိုက်ဆေးကိုသာ ရွေးချယ်သင့်ပါသည်။ ၁၀၀၀ **ppm** ဖလူအိုရိုက် ပါသည့် သွားတိုက်ဆေးသည် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဇူလိုင်လ။)

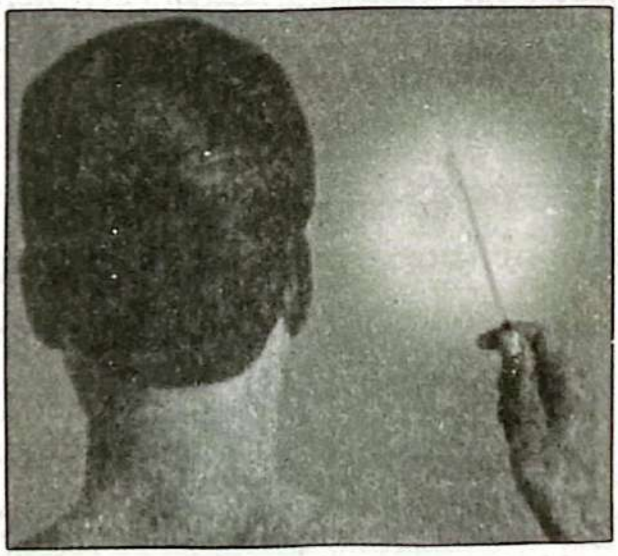
သွားတိုက်တံနှင့် သွားတိုက်ဆေး

'ဆရာ ဘယ်သွားတိုက်ဆေးကို သုံးရင် ကောင်းမလဲ၊ ကျွန်တော့် သွားတွေ မကောင်းလို့ပါ'

'ကျွန်တော်က သွားတိုက်ဆေး မသုံးဘူး၊ ဆားပဲ သုံးတာ၊ ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊ ခု လူတွေ သွားတိုက်ဆေး သုံးမှ ဟိုဟာ ဖြစ်လိုက်၊ ဒီဟာ ဖြစ်လိုက်နှင့် မကောင်းပါဘူး'

'ကျွန်မ ပါးစပ် အနံ့ မကောင်းတာ ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ဘာသွားတိုက်ဆေး သုံးရမလဲ'

မေးနေကျ မေးခွန်းများ ဖြစ်သည်။ သိလည်း သိချင်ကြသည်။ ကြော်ငြာများမှလည်း မိမိ၏ ပစ္စည်း မည်သို့ မည်မျှ ကောင်းကြောင်း ညွှန်းဆိုကြသည်။ အချို့သော သူများသည် ကြော်ငြာသည့် ပစ္စည်းကို မသိသော်လည်း တစ်သက်လုံး အသုံးပြုလာသည့် ပစ္စည်း ဖြစ်၍ စဉ်ဆက် မပြတ် သုံးစွဲခဲ့ကြသည်။ 'သွားတိုက်တံ၊ သွားတိုက်ဆေးကို မည်သို့ ဦးစားပေး၍ သင့်လျော်သော အသုံးပြုမှု ရှိအောင် ရွေးချယ်မည်နည်း'



သွားတိုက်တံ

သွားတိုက်တံကို ရှေးကတည်းက တမာရိုး တစ်ဘက်ကို ထောင်းခြင်းဖြင့် အမျှင်တန်းများ ရရှိပြီး တစ်ဘက်ကို လက်ကိုင်အဖြစ် အသုံးပြုသည်။ တံမြက်စည်းတံနှင့် အလားသဏ္ဌာန် တူသည်။ မဖွံ့ဖြိုးသော ဒေသတွင် ၄င်းတမာရိုးကို သွားတိုက်တံ အဖြစ် ယခုအချိန်ထိတိုင် သုံးစွဲဆဲ ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ် လက်ညှိုးကိုလည်း သွားတိုက်တံ တစ်ခု အဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် အသုံးပြုရ လွယ်ကူသည့် သွားတိုက်တံ ပုံစံ အမျိုးမျိုး၊ အရောင် အမျိုးမျိုး ထွက်ပေါ်လာပြီ ဖြစ်သည်။

ရွေးချယ်ခြင်း

'မိမိနှင့် မည်သို့သော သွားတိုက်တံသည် သင့်လျော်မည်နည်း'၊ 'သွားတိုက်တံ တစ်ချောင်းကို မည်မျှ ကြာကြာ အသုံးပြုမည်နည်း'

သွားတိုက်တံ ရွေးချယ်ရာတွင် ပါးစပ် အတွင်းရှိ မေးရိုး အကြီး အသေး၊ သွားဖုံးသား လက်ခံနိုင်မှု၊ နူးညံ့ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်နေပေလိမ့်မည်။ မေးရိုး ကြီးလျှင် သွားတိုက်တံ ကြီးကြီး လိုပေလိမ့်မည်။ ထို့အတူပင် သွားဖုံးသားများ နူးညံ့လျှင် နူးညံ့သော သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းများ ဖြစ်ရပေလိမ့်မည်ဟု ယေဘုယျ မှတ်ယူရမည် ဖြစ်သည်။

သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်းများကို သေချာစွာ ကြည့်လျှင် လုံးသော အမျှင်တန်း၊ ရှည်၍ ချွန်သော အမျှင်တန်းများကို တွေ့ရသည်။ လုံးသောအမျှင်တန်းများသည် သွားဖုံးသားများ မထိခိုက်ရန် ရည်ရွယ်၍ ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားဖုံးသားများနှင့် သွားကြား သန့်စင်ရန် အတွက် ရှည်၍ ချွန်သော အမျှင်တန်းသည် သင့်လျော်သည်။ ခုံးနေသောပုံစံ (Dome Shape) ရှိ အမျှင်တန်းသည် မည်သည့် ပုံစံ ရှိသော သွားများကို မဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။

အမျှင်တန်းများ၏ အရွယ်သည် ဒသမ ၀၀၈ ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ အရွယ် ရောက်ပြီး လူတစ်ယောက် အတွက် အသင့်လျော်ဆုံးသော သွားတိုက်တံတွင် အမျှင်တန်းပေါင်း လေးတန်း ပါရှိပြီး ယင်းအမျှင်တန်းများ အတွင်းမှ အမျှင်တန်းစု တစ်စုတွင် အမျှင်ချောင်း ၄၂ ချောင်း ရှိသည်။ အလယ် အလတ်

Scanned with CamScanner

မေးရိုး အနေအထားများ အတွက် အမျှင်တန်း လေးတန်းနှင့် အမျှင်တန်းစု တစ်စုတွင် အမျှင်ချောင်း ၃၄ ချောင်း ပါရှိသည်။ အမျှင်တန်းစုရှိ အမျှင် အရေအတွက် ပို၍ နည်းသွားသည်။ မေးရိုးသေးသူများ အတွက် အမျှင် လေးတန်းနှင့် အမျှင်တန်းစု တစ်စုတွင် အမျှင်တန်း အချောင်း ၃၀ ပါရှိသည်။ သွားတိုက်တံသည် အဖြောင့် တည့်တည့်အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ လက်၏ အနေအထား အတိုင်း ကွေး၍ လည်းကောင်း ရှိကြသည်။ အရွယ် ဒသမ ၀၀၇ ရှိ အမျှင်တန်းသည် သွားကျင်တတ်သူများ၊ သွားဖုံး နာသူများ အတွက် အထူး သင့်လျော်သည်။

ကလေးများ အတွက်

သွားတိုက်တံဟု ဆိုသည်နှင့် ကလေးနှင့် လူကြီး ရောယှက်၍ အရွယ်အစား မကြည့်ဘဲ သုံးကြသည်။ အချို့သော သူများသည် ကလေးများ အရွယ် မရောက်၍ သွားတိုက်တံ မရှိခြင်းကြောင့် ငယ်ရွယ်စဉ် သွားမတိုက်ခိုင်းကြပေ။ ကလေးများ အတွက် သွားတိုက်တံ သုံး၍ မဖြစ်သေးလျှင် ဂွမ်းကို ရေစွတ်၍ ပွတ်တိုက်ခြင်းသည် သွားတိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကလေးများ အတွက် သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်း အရွယ်သည် ဒသမ ၀၀၇ ရှိသည်။ အမျှင်တန်းအားဖြင့် သုံးတန်းသာ ရှိ၍ အမျှင်တန်းစု တစ်စုတွင် အမျှင်တန်း ၁၈ ခု ရှိသည်။ အတော်အတန် မေးရိုး ကြီးလာလျှင် အမျှင်တန်းသည် သုံးတန်းနှင့် အမျှင်တန်း တစ်စုတွင် အမျှင်တန်း ၂၁ ခု ရှိသည်။ ပို၍ ကြီးသော သွားတိုက်တံတွင် အမျှင်တန်း သုံးတန်းနှင့် အမျှင်တန်းစု တစ်စုတွင် အမျှင်တန်း ၂၇ ခု ရှိသည်။ ကလေး အသက်အရွယ်၊ ထွားကျိုင်းမှု၊ မေးရိုး အနေအထား၊ ပါးစပ် အကျဉ်းအကျယ်ကို ကြည့်၍ သင့်လျော်မည့် သွားတိုက်တံကို အမျှင်တန်းစု ခန့်မှန်းခြင်းဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပေသည်။

အသစ် ဘယ်တော့ လဲမလဲ

'သွားတိုက်တံ တစ်ချောင်းကို ဘယ်လောက် ကြာကြာ သုံးရမလဲ' ဟူသော မေးခွန်းများ မေးလေ့ မေးထ ရှိကြသည်။ သွားတိုက်တံ အမျှင်တန်း၏ ပုံမှန် အနေအထားမှ ဘေးဖက်သို့ ဖွာ၍ ကြမ်းတမ်းနေလျှင် ယင်းသွားတိုက်တံကို အသုံးပြု

ရန် မသင့်လျော်တော့ပါ။ ထိုသို့ သွားတိုက်တံများသည် သွားတိုက်ခြင်း အတွက် အကျိုး သက်ရောက်မှု မရှိနိုင်တော့ပါ။ သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားဖုံးသားများကို သာလျှင် အနာတရ ဖြစ်စေပါသည်။ သုံးရမည့် ကာလ ဟူ၍ သတ်မှတ်၍ မရ နိုင်ပါ။ အချို့သောသူ အတွက် သုံးလ ကြာနိုင်ပြီး အခြားသောသူ အတွက် တစ်လ ကြာနိုင်သည်။ အသုံးပြုသည့် အကြိမ် အရေအတွက်၊ အသုံးပြုသည့် ဖိအားပေါ် မှာသာလျှင် ဆက်စပ်ပေလိမ့်မည်။ သေချာသည်မှာ သွားတိုက်တံ အမွှင်တန်းများ ဖွာထွက်နေလျှင် ဆက်လက် အသုံးပြုရန် မသင့်တော်တော့ပါ ဟူ၍ပင်။

လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံ (Electric Tooth Brush)

လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံသည် ဓာတ်ခဲကို အသုံးပြု၍ ထိပ်ပိုင်းကို တုန်ခါစေပြီး ပွတ်တိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ပါးစပ် အတွင်း အနေအထား မှန်ရန် ဂရုစိုက်ရမည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် သာမန် သွားတိုက်တံကဲ့သို့ပင် ဖြစ်သည်။ မည်သူမဆို အသုံး ပြုနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် အသက် ကြီးသူများနှင့် သွားတိုက်ရန် ခက်ခဲသူများ အသုံးပြုရန် လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံကို ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

သွားတိုက်ဆေး

သွားဖုံး သွေးထွက်မှု လွယ်ကူသူများ၊ သွားပိုးစား လွယ်ကူသူများနှင့် သွားနုတ်ရမှု များလွန်းသူများသည် သွားတိုက်ဆေး အကြောင်း သိလိုကြသည်က များသည်။ မလှသော သူသည် လှအောင် ဖန်တီးလိုသည်။ ပိန်သော သူသည် ဝချင်သည်။ သွားဖုံးနှင့် သွား မကောင်းသော သူများသည် သွားဖုံးနှင့် သွား ကောင်းချင်ကြ သည်။

တောရွာများနှင့် အချို့ ဒေသများတွင် ရှေးယခင်မှ ယခုအထိ အသုံးပြု နေသော သွားတိုက်ဆေးသည် ဆားနှင့် မီးသွေးပင် ဖြစ်သည်။ Something is better than nothing. မရှိတာထက် ရှိနေတာလေးက ကောင်းနေပါသည်။ သွားတိုက်ဆေး မရှိသော နေရာများတွင် ဆားနှင့် မီးသွေးသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆားနှင့် မီးသွေးကို အရှိကို အရှိ အတိုင်း မသုံးသင့်ပါ။ အမှုန့်နီးပါး ညက်အောင် ထောင်း၍ အသုံးပြုရမည် ဖြစ်သည်။ ဆားပွင့်ခဲများ၊ မီးသွေးခဲများဖြင့် သွားတိုက်လျှင် သွားများ ပျက်စီးပြီး ကြွေသွားလွှာများ ပါး

သွားမည် ဖြစ်သည်။ မည်မျှ မာကြောလှသော ကျောက်သား ကမ်းပါးသည်ပင် လျှင် ရေတိုက်စားမှုကြောင့် ပါးလွှာရပေသည်။ ဆားဓာတ်သည် သွားဖုံးသားများ ရောင်နေခြင်းကို အရောင်ကျစေသည်။

သွားတိုက်ဆေးတွင် (၁) သွား၏ မျက်နှာပြင် ကြမ်းတမ်းစေသော ပစ္စည်း (Abrasive Agent)၊ (၂) သန့်စင် ပစ္စည်း၊ (၃) အရသာနှင့် အရောင် ပစ္စည်း၊ (၄) ပိုးသတ်ဆေး ပစ္စည်း (Antiseptc)၊ (၅) သွားပိုးစား ကာကွယ်ဆေး ပစ္စည်း တို့ ပါဝင်သည်။ ယင်းပစ္စည်းများ ပါဝင်မှု အနည်းအများ ရာခိုင်နှုန်းပေါ် မူတည်၍ အသုံးပြုရန် ရွေးချယ်ရသည်။ သွားတိုက်ဆေးများတွင် ပါဝင် ပစ္စည်း ရေးသား ထားတတ်ပါသည်။ လူအများစု အလိုလားဆုံး သွားတိုက်ဆေးမှာ သွားပိုးစား ကာကွယ်သည့် သွားတိုက်ဆေးသာ ဖြစ်သည်။

သွား၏ မျက်နှာပြင်တွင် ရှိသည့် ကွမ်းချေးများ၊ ဆေးလိပ်ချေးများ၊ အခြားသော အစားအစာ ချေးများ၊ ကျောက်များ အတွက် သွားတိုက်ဆေးသည် ကယ်လဆီယမ် ပမာဏ ပို၍ ထည့်ထားသည်။ ယင်းသွားတိုက်ဆေးများတွင် tooth polish: heavy smoker: heavy staining ဟူ၍ ရေးသားထားလေ့ ရှိသည်။ မိမိတွင် ရှိသော သွားပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ယှဉ်၍ ရပေမည်။ ကျောက်များ ကြီးနေလျှင် မိမိ ဘာဘာ မသန့်စင်နိုင်ပါ။ သွားထပ်သူများ၊ သွားပေါက် သည့် အနေအထား မမှန်သူ များသည် သွားတိုက်တံ တစ်ခု တည်းနှင့် မလုံလောက်နိုင်ပေ။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ပြသ၍ ခြစ်ထုတ် ရပေလိမ့်မည်။

သွားဖုံးရောင်သူများ၊ သွေးထွက်သူများ အတွက် သွားတိုက်ဆေးများတွင် For Gum, Gingivitis, Periodonitis ဟူ၍ ရေးသားထားလေ့ ရှိသဖြင့် ယင်းသို့သော သွားတိုက်ဆေးကို ရွေးချယ်ရပေမည်။

သွားပိုးစား ကာကွယ်သည့် ဖလူအိုရိုက် (Fluoride) ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ဆေးများတွင် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်မှု အနည်းအများ ရှိသည်။ ကြွေသားလွှာ ပါးလာ၍ သွားကျင်သောသူ အတွက် ဖလူအိုရိုက် ပါဝင်မှု များသော သွားတိုက်ဆေး (Sensodyne) သည် အထူး သင့်လျော်သည်။

အရသာ၊ အရောင်၊ အနံ့သည် သွားတိုက်လိုသော ဆန္ဒ ပေါ်ပေါက်ရန် အတွက် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ သွားတိုက်ဆေး အရောင်သည် အနက် ဖြစ်ပြီး အရသာသည် ခါးသက်သက် ဖြစ်နေလျှင် ပါးစပ် အတွင်းသို့ မည်သူ ထည့်မည်နည်း။ မည်းနေသော သွားတိုက်ဆေးသည် မိမိ သွားကိုပင် ဖြူနိုင်ပါမည်လားဟုပင် သံသယ ဝင်စရာ ရှိလာပါသည်။

တံတွေးသည်လည်း သွားတိုက်ဆေး

သဘာဝအားဖြင့် တံတွေး၏ PH သည် ၆ ဒသမ ၆ ဖြစ်သည်။ အချဉ်ဓာတ်များပြီး တံတွေး စီးဆင်းမှုကို များလာစေသည်။ အချဉ်ဓာတ် ပါသော အစားအစာများကို တွေ့လျှင် သွားရည်များ ကျဖူးပေလိမ့်မည်။ ယင်းသို့သော အချိန်တွင် အချဉ်ဖောက်ထားသော အက်ဆစ်ဓာတ်ကို တံတွေးရှိ အယ်လကာလီဓာတ်ဖြင့် ဓာတ်ပြယ်စေနိုင်သည်။ အိပ်နေသော ကလေးငယ်အား နို့တိုက်ခြင်းသည် နိုးကြားသော အချိန်တွင် နို့တိုက်ခြင်းထက် ပို၍ သွားပိုးစားမှု ဖြစ်စေသည်။ အိပ်နေသော အချိန်တွင် တံတွေး စီးဆင်းမှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ခြင်း အနေဖြင့် တံတွေးအားဖြင့် နည်းခြင်း ဖြစ်နေသည်။ တံတွေးထွက်များခြင်းသည်လည်း သွားတိုက်ဆေးကဲ့သို့ ပြုမူခြင်းပင် ဖြစ်တော့သည်။

သွားသန့်စင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည့် ဆေး

ကျွန်တော်၏ သွားများ၊ ကျွန်မ၏ သွားများ ဖြူဖွေးနေသည်ဟု ပြောလာလျှင် ခေါ်လာခဲ့ပါ။ သွား နေ့စဉ်တိုက်သော်လည်း မသန့်စင်ပဲ ဒန်တယ် ပလပ် (Dental Plaque) များ ရှိနေသည်။ ယင်းပလပ်များ သန့်စင်မှု ရှိ မရှိ စစ်ဆေးနိုင်သည့် ဆေးပြား ရှိသည်။ ယင်းဆေးပြားကို ကြိတ်ဝါးပြီးလျှင် ရေနှင့် ဆေးကြောကြည့်ပါက သွား၏ မျက်နှာပြင်တွင် အနီရောင် အစင်းတန်းများ ပေါ်လာသည်။ ယင်း အနီရောင် အစင်းများသည် ပလပ်များ ဖြစ်သည်။ ယင်းအနီအစင်းများ မရှိခြင်းသည် ပလပ်များ မရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ယင်းဆေးကို Dental Disclosing Tablet ဟု ခေါ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ဝယ်၍ ရနိုင်ပါသည်။ စမ်းသပ်စစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း။ ၁၉၉၆၊ ဇူလိုင်လ။)

Scanned with CamScanner

သွားကျဉ်တယ် ဆိုရင်တော့

'သင်ရော မုန့် ဒီလို စားချင်ပါသလား၊ သွား မကျဉ်ဘဲ သင် စားချင်တာ စားလို့ ရအောင် Sensodyne သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်'

ဩစတြေးလျ မဂ္ဂဇင်းရှိ သွားတိုက်ဆေး ကြော်ငြာမှ ပါရှိသော စာသား လေး ဖြစ်သည်။ 'သွားကျဉ်ခြင်း' သည် အစာ စားလို့ မရနိုင်အောင် ဒုက္ခ ပေး တတ်ပါသည်။ ကြော်ငြာတွင် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်၏ ပုံလည်း ပါသည်။ သူမ ၏ လက်တစ်ဖက်တွင် ရေခဲမုန့်ကို ကိုင်ထားသည်။ လက်တစ်ဖက်သည် မေးရိုး ကို ထောက်၍ မျက်နှာမှာ ရှုံ့မဲ့နေသည်။ အမျိုးသမီး၏ နောက်တွင်လည်း သွား မှ ဓာတ်လိုက်သကဲ့သို့ လျှပ်စီးတန်းကို ဖော်ပြထားသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် ဓာတ်လိုက်ခြင်းနှင့် တူသည်ဟု နှိုင်းယှဉ်ဟန် တူသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် ဝေဒနာ ခံစားမှု တစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ နာသည်ဟုလည်း ပြောနိုင်သည်။ သို့သော် သွား ကိုက်ခြင်း၊ သွားနာခြင်းနှင့် မတူ။ နေလို့ ရနေသည်။ သွားကိုက်ခြင်းသည် မနေ နိုင်။ ငယ်သံပါအောင် အော်နေရသည်။ နေမထိ ထိုင်မသာ ဖြစ်ရသည်။ သွား ကျဉ်ခြင်းသည် အပူ၊ အအေး၊ အထိအတွေ့နှင့်သာ ခံစားရသည်။ သိရသည်။ သိရပြီ ဆိုသည်နှင့် ကျဉ်တက်သွားတာပဲဟု ပြောကြသည်။ အမှန်စင်စစ် သွား ကျဉ်ခြင်းသည် ရောဂါ မဖြစ်သေး။ ကုသလို့ ရနေသေးသည်။ မကုသဘဲလည်း ပျောက်နိုင်သည်။ သဘာဝတရား ဖြစ်စဉ်နှင့်ပင် သက်သာရာ ရနိုင်သေးသည်။

သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားဖူးကြပါလိမ့်မည်။ ယေဘူယျအားဖြင့် ငယ်သွား ရှိနေစဉ်နှင့် အသက် ကြီးသူတို့၏ သွားများသည် သွားကျဉ်ခြင်းကို သိသာစွာ

မခံစားရပါ။ လူလတ်ပိုင်း အရွယ်များ ခံစားရတတ်ပါသည်။ အချို့ သွားများသည် အခြား တစ်နေရာမှ ပစ္စည်းချင်း ပွတ်လျှင်ပင် သွားကျိန်းသည့် ဒဏ်ကို ခံစားရတတ်သည်။ သွားကျဉ်ခြင်းသည် အချိန်ပိုင်းအားဖြင့် ခဏမျှသာ ဖြစ်သည်။ တိုတောင်းသော အချိန်ကာလ အတွင်းမှာ ခံစားရသည့် ဝေဒနာမှာ စူးရှလှသည်။ တစ်ခါတည်း၊ တစ်ကြိမ်တည်းနှင့် လန့်သွားသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် မထိရဲ မတို့ရဲလောက်အောင် ခံစားရသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းကို ကုရ၍ မရနိုင်ဘူးလားဟူ၍ မေးစရာ ရှိသည်။

သွားကျဉ်ခြင်း ဖြစ်စဉ်

သွား၏ ဖွဲ့စည်းပုံအရ သွား အပေါ်ဆုံး အလွှာသည် ကြွေသားလွှာ (Enamel)၊ အလယ်လွှာသည် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (Dentine) နှင့် အသားနုလွှာ (Pulp) တို့ ရှိသည်။ ကြွေသားလွှာ ပါးလာ၍ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်လာခြင်းသည် သွားကျဉ်လာရန် စတင်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာတွင် လျှပ်စစ် မီးကြိုး သေးသေးကဲ့သို့ ပြွန်ချောင်းသေးလေး များစွာ ရှိသည်။ မီးကြိုး ဝါယာ အတွင်း၌ သေးငယ်သော နန်းကြိုး အမျှင်တန်းများ ရှိသကဲ့သို့ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ပြွန်ချောင်းများတွင်း၌လည်း သေးငယ်သော အာရုံကြောများ ရှိသည်။ ပြွန်ချောင်းများ ပွင့်လာခြင်းသည်ပင် သွားကျဉ်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ပြွန်ချောင်း ပိတ်နေလျှင် နာကျင်မှု မရှိနိုင်ပေ။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ပြွန်ချောင်းကို ပိတ်လိုက်ခြင်းသည် သွားကျဉ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဘာကြောင့် ကျဉ်လာရသလဲ

ကြွေသားလွှာ ပါးလာရာမှ ကျဉ်းလာခြင်း ဖြစ်၍ ပါးလာစေသည့် အချက်များသည် သွားကျဉ်ခြင်း ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေသည်။ အချဉ် ကြိုက်သူများသည် အချဉ်ကို ပါးစောင်တွင် ငုံထားကြသည်။ အချဉ် ပါသော အစာသည် သွားနှင့် သွားဖုံး ဖွဲ့စည်းမှု အတွက် သွားခိုင်နိုင်သော်လည်း သွား အပေါ်ယံလွှာ အတွက် မကောင်းပါ။ ကြွေသားလွှာကို စား.သွားနိုင်သည်။ သွားကို ကျဉ်လာနိုင်သည်။ အချို့ သည် သွားကို ပုံမှန်တိုက်သင့်သည်ထက် ပိုမို၍ တိုက်ကြသည်။

Scanned with CamScanner

သွားတိုက်ခြင်းကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ထက် ပို၍ တိုက်ကြသူများ ရှိသည်။ သွားနှင့် ခံတွင်းကို ကြမ်းကြမ်းနှင့် ဖိတိုက်လျှင် သန့်စင်မည် ဟူသော ယူဆချက်ဖြင့် ဖိတိုက်သည်။ ကြမ်းကြမ်း တိုက်သည်။ သို့သော် ကြာလျှင် သွားမျက်နှာပြင် ပါး၍ သွားကျဉ်လာသည်။ သွားတိုက်ဆေး မသုံးသော သူများသည် ဆား ကြမ်းကြမ်း၊ မီးသွေး ကြမ်းကြမ်းဖြင့် သွားတိုက်ကြသည်။ သွားကျဉ်ခြင်းကို ချက်ခြင်း မခံစားရ။ ကြာမှ သိလာရသည်။ အချို့သည် သွား နေ့စဉ်တိုက်သော်လည်း သွားတိုက်တံ၏ ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုထားခြင်းကြောင့် အနေအထား ပျက်နေသည်ကို သတိမထားမိကြချေ။ ဖွာထွက်နေသော သွားတိုက်တံကြောင့် သွား၏ မျက်နှာပြင် အထုကို လျော့ပါးစေသည်။ သွားဖုံးကို ထိခိုက်စေသည်။ ကြွေသွားလွှာများ ဆွေးလာလျှင်လည်း ကျဉ်တတ်သည်။ ကြာကြာ ဝါးမည့် သွား အရိုး ကြည့်ရှောင်ရပါသည်။ မာသော အစာကို ကြိတ်ဝါးခြင်း များလျှင်လည်း သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရောင်နေသော သွားဖုံးသားများ နိမ့်ဆင်းသွားလျှင်လည်း သွားကျဉ်ခြင်းကို ခံစားရတတ်သည်။

သွားကျဉ်သည့် လက္ခဏာ

သွားကျဉ်သည့် ဝေဒနာရှင်သည် မိမိဘာသာ ခန့်မှန်း စစ်ဆေး ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ ကြွေသွားလွှာသည် အဖြူရောင် ရှိသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာသည် အဝါရောင် ရှိသည်။ ယေဘုယျ သဘောအရ အဝါရောင်လည်းရှိ အပေါက်လည်း ရှိနေသော သွားသည် ကျဉ်တတ်သည်ဟု ယူဆရပေလိမ့်မည်။ ဝါသော မျက်နှာပြင်ကို ဆိုလိုပေသည်။ ချွင်းချက်အားဖြင့် သွားဖုံးနားရှိ ကျဉ်သော နေရာတွင်မူ အဝါရောင် တွေ့ရ ပေလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ အချိုင့်ကလေးများ၊ အပေါက်ကလေးများ တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ သွားကျဉ်သူ အတွက် သာမန် အနေအထား အတိုင်း သွားသွား

Scanned with CamScanner

လာလာ စားစားသောက်သောက် နေလို့ ရသည်။ ကျဉ်တတ်သည့် နေရာ သို့ မဟုတ် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ အပွင့်ကလေးကို ထိတွေ့မှုသာလျှင် ကျဉ်လာခြင်းကို ခံစားရပေလိမ့်မည်။ အပူ၊ အအေး သုံးသည့် အခါ ကျဉ်ခြင်းကို ခံစားလာရပေမည်။ တချို့ သွားများသည် လက်သည်းလေးနှင့် ထိုးလိုက်သည်နှင့် မခံမရပ်နိုင် ခံစားရသည်လည်း ရှိသည်။ အမည်းရောင် ရှိသော သွားဆွေးပေါက်သည်လည်း ကျဉ်တတ်ပါသေးသည်။ သွားကျဉ်သည့် ဝေဒနာမှာ သွားကိုက်၊ သွားနာကဲ့သို့ မဟုတ်၍ အချို့မှာ အလေးအနက် မထားကြပေ။ သွားကျဉ်ခြင်းမှသည် သွားကိုက်၊ သွားနာ ရောဂါသို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပေသည်။

ကြိုတင် ကာကွယ်မှု

၁။ သွားတိုက်တံသည် ဟောင်းနွမ်း စုတ်ဖွာခြင်း ရှိ မရှိ စစ်ဆေးရမည်။ အမျှင်တန်းများ ဦးတည်ရာ လမ်းကြောင်းများ ဖွာထွက် ယိုင်နေလျှင် မသုံးသင့်တော့ပါ။

၂။ တစ်နေ့ သွားတိုက်ချိန်သည် အစာ စားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ယာဝင်ချိန် သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် လုံလောက်ပါသည်။ **မလိုအပ်ဘဲ အနည်းဆုံး တစ်နေ့ အကြိမ် များစွာ သွားမတိုက်သင့်ပါ။**

၃။ သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုလျှင် သွားပေါက်သည့် လမ်းကြောင်း အတိုင်း ပွတ်တိုက်ရမည်။ ကန့်လန့်ဖြတ် မတိုက်ရ၊ သွားတိုက်လျှင်လည်း ဖိအားသုံး၍ ဖြစ်စေ၊ နည်းစနစ် မှား၍ ဖြစ်စေ အသုံးမပြုရ။

၄။ သွားတိုက်ဆေး မရှိလျှင် မီးသွေး၊ ဆားတို့ကို အသုံးပြုလျှင် အမှုန့်နီးပါး ညက်အောင် ထောင်း၍ အသုံးပြုပါ။ ဆားပွင့်ကြမ်းများသည် သွားမျက်နှာပြင်ကို ပါးစေပါသည်။

၅။ ကွမ်းသီးများကဲ့သို့ မာသော အသီး၊ အရိုး၊ အစေ့များကို ကြာရှည်စွာ ကြိတ်မဝါးရပါ။

၆။ ချဉ်သော မရမ်းသီး၊ မက်မန်းသီးကဲ့သို့ အသီးများကို အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွားကြား ကြာရှည်စွာ မထားရပါ။

၇။ သွား ဆွေးစေနိုင်သော ချို၍ စေးကပ်သည့် အစာကို စားပြီးလျှင် ခံတွင်းကို ရေနှင့် ပလုတ်ကျင်းပေးသင့်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

၈။ ညအိပ်စဉ် လွန်စွာ အံကြိတ်တတ်သူများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ ပြသ ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။

ကုသမှု

သွားကျဉ်ခြင်းသည် အချို့သောသူများအတွက် ကုသစရာမလိုပဲ အလို အလျောက် ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများအတွက် ကုသပေးရပါလိမ့် မည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာရှိ ပြွန်ပေါက်များ ပိတ်ခြင်းသည် သွားကျဉ်ခြင်းကို ကုသပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကုသခြင်းတွင် တစ်ချောင်းစီဖြစ်နေသော ရောဂါကိုကုသခြင်းနှင့် ခံတွင်းရှိ သွားအားလုံး ကုသခြင်းဟူ၍ ရှိပေသည်။ ကျဉ်နေသောသွားသီးသန့် အတွက် ဖလူအိုရိုက် ဆေးသုတ်ပေးခြင်း၊ သွားဖာပေးခြင်း၊ သွားကို အစွပ်စွပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။ သွားအားလုံးအတွက်မူ ဖလူအိုရိုက်ပါသော ပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်ငုံပေးခြင်းဖြင့် သက်သာရာရစေပါသည်။

လျှပ်စစ်ဖြင့် သွားကျဉ် ပျောက်ခြင်း

အိုင်အိုန်တွန်ဖိုရက်စစ် (Iontophoresis) ဟူသည် လျှပ်စီးကြောင်း သုံး၍ နှိုးဆွပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖလူအိုရိုက် အိုင်အွန်တိုဖိုရက်စစ် ဟုခေါ်သော စက်ဖြင့် ကျဉ်နေသော သွားနေရာသို့ နှိုးဆွပေးခြင်းဖြင့် သွားကျဉ်ခြင်း နည်းပါးစေပါသည်။ ပညာရှင်များ အလိုအရ ဖလူအိုရိုက်သည် ကျဉ်နေသော သွားအလွှာ အတွင်းသို့ လျှပ်စီးကြောင်း စီးသွား နှိုးဆွခြင်းဖြင့် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာပေါက် ပိတ်သွားရာမှ သွားကျဉ် ပျောက်စေသည်ဟု ဆိုပါသည်။ မည်သို့ပင် ဆိုစေကာမူ သွားတစ်ချောင်းကို ယုယုယယဖြင့် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း အသုံးမပြုလျှင် 'နာကျင်မှု' ဖြစ်ပေါ်လိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။

ညင်သာ၊ ကြင်နာမှု
နာကျင်မှု လျော့စေသည်။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဇွန်လ။)

Scanned with CamScanner

သွားဖာချင်ပါသည်

ရာသီဥတုကလည်း ပူပါသည်။ နေပူဒဏ်ကို တိုက်ရိုက် မခံစားရသော်လည်း အရိပ်အောက်ထဲမှာပင် ပူလောင်ခြင်းကို ခံစားနေရသည်။ ပူလောင် အိုက်စပ်မှုကို ပန်ကာ၏ လေအေးဖြင့် မစွမ်းဆောင်နိုင်ချေ။ ရာသီဥတု ပူပြင်းသည့် နေ့လည်ခင်းမှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာလူနာ အနေနှင့် အလာ ကျဲနေသည်။ ထိုင်နေရင်း စိတ်ထဲမှာလည်း အတွေး၏ လွင့်မျောခြင်းနှင့်အတူ ရေရာ သေချာသည့် ဦးတည်ချက် မရှိသော စဉ်းစား တွေးတောချက်ကိုသာလျှင် ခံစားမှု အာရုံမှာ နစ်မြုပ်နေသည်။ အတွေး၏ မွှေနှောက်မှုတွင် သွားနှင့် ပတ်သက်သော လူနာများ၏ ခံစားချက်ကို တစ်ချက် တစ်ချက် ဘဝင် မကျမှုလေးများ ပေါ်လာသည်။ မနေ့က မနက် ဖြစ်ပျက်မှုကို ကြည့်ပါ။

'ဆရာ၊ သွားကိုက်နေတယ်၊ ဖာလို့ ရရင် ဖာချင်တယ်၊ ကောင်းတာလေးနှင့် ဖာပေးပါ၊ ဖာလို့ မရတော့ဘူးလား'

ပြောသောသူက အမျိုးသား။ ရောက်လာသည့် အကြောင်းရင်းကား သွားကိုက်၍၊ သွားနာ၍၊ မခံစားနိုင်လွန်း၍ ရောက်လာရသည်။ သွားဖာရသည့် အဓိက အကြောင်းကို နားလည်မည် မဟုတ်။ ခံစားနေရသော ဝေဒနာကို သက်သာရနိုင်သည့် အလို့ငှာ ပြောနေခြင်းဖြစ်သည်။ သွားကိုက်ခြင်းသည် ရောဂါ ဖြစ်သည်။ ရောဂါ ဖြစ်လာလျှင် ရောဂါကို ကုရပေမည်။ သွားဖာခြင်းသည် ရောဂါ ကုခြင်း မဟုတ်ပါ။ ကြိုတင် ကာကွယ် ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ 'ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက် ကောင်းသည် (Prevention is better than cure)'

Scanned with CamScanner

ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဟော၊ နောက် တစ်ယောက် ရောက်လာပြန်ပြီ။

'ဆရာ၊ ကျွန်မ နိုင်ငံခြားသွားမှာမို့ သွား စစ်ချင်တယ်၊ ဟိုမှာ ဈေးကြီး တယ်လို့ ပြောကြတယ်၊ ဒီ အောက်က သွားက အပေါက် အတော် ကြီးနေတယ်၊ သွားဖာချင်ပါတယ်'

စာရေးသူ စစ်ဆေးလိုက်ပါသည်။ သူမ ပြောသော 'သွား' ၏ ဆွေးမြေ့မှု (ပိုးစားခြင်း) အပေါက် ကြီးနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ အပေါက် မဖြစ်သေးသော မည်းနက်နေသည့် သွားလည်း တွေ့ရပါသည်။ ထိုသွားကို ဖာရန် သင့်လျော်ပါ သည်ဟု အကြံပေးပါသည်။ နားလည်ရန် ရှင်းပြ ပြောဆိုသော် -

'ဒီ သွားက အကောင်းကြီး ရှိသေးတယ် ဆရာ၊ ဘာမှ မဖြစ်သေးဘူး၊ မဖာသေးဘူး' တဲ့

အများစုမှာ လက်ရှိဖြစ်နေသော အခြေအနေကိုသာလျှင် လက်တွေ့အား ဖြင့် ဖာထေး ပြုပြင်လိုကြပါသည်။ နောင်တစ်ချိန် ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို ကြိုတင် မြင်၍ ပြောလာခြင်းကို လက်မခံကြချေ။ ထိုအကြောင်းအရာကို ဘဝင်မကျနိုင်၊ နောက်ထပ် ပြောသေးသည်။

'ဆရာ၊ ဒီသွားက အကောင်းကြီးပါ၊ သွားဆေးခန်း ရောက်မှ အပေါက် ပိုကြီးသွားတာ'

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာ သင်ကြားထားသော သွားဆရာဝန်များ ဒုက္ခ ရောက်ကုန်ပြီ။ မည်သို့သော သူသည် အခြားသော သူ၏ သွားကို အမုန်းပွား ဖျက်ဆီးမည်နည်း။ စဉ်းစားကြည့်ကြပါကုန်။ သွားပိုးစား ရောဂါ (သို့မဟုတ်) သွား ဆွေးမြေ့ခြင်း၏ အကျိုး ရလဒ် အတိမ်အနက်ကို နားမလည်၍ သွားဖာရသည့် အကြောင်းခြင်းရာကို သဘောမပေါက်၍ ဖြစ်ရသည် ဟူ၍ နားလည်မိသည်။ စာရေးသူ ရေးပြပေးရသော အကြောင်းခြင်းရာနှင့် အဖြစ်အပျက်များသည် ပြည်သူလူထု ကြားဝယ် ပြောဆို ဝေဖန် သုံးနှုန်းကြသော စကားများ၊ ညည်းတွား မှုများသာ ဖြစ်ပေသည်။

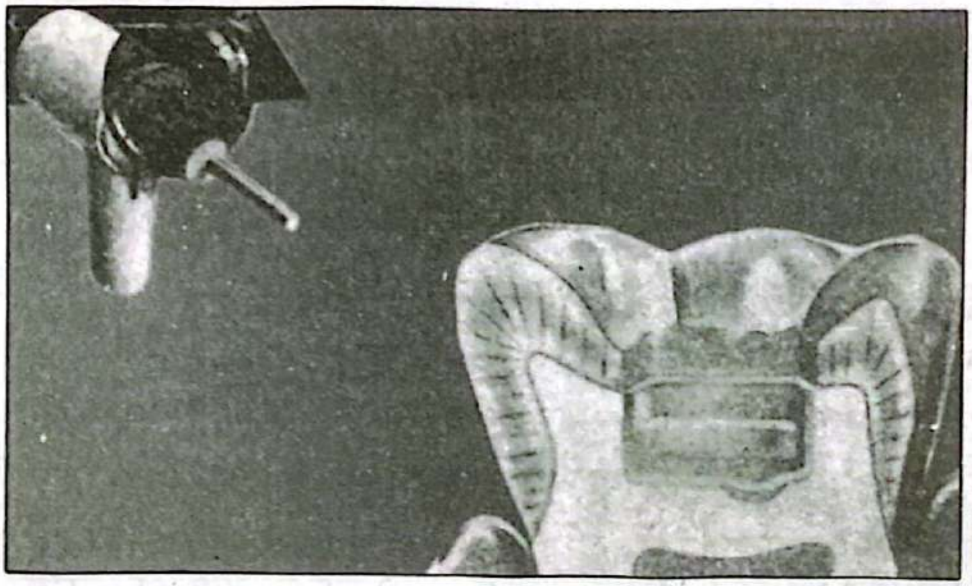
သွားဖာသည် ဆိုသည်မှာ

အခေါ် အဝေါ် အရ အစားထိုး အသုံးအနှုန်း မရှိပါ။ တစ်မျိုး ပြောင်းလျှင် သွား

ဖာသည် ဆိုသည်မှာ သွားပိုးစားပေါက်ကို သင့်လျော်သော ပစ္စည်းဖြင့် ပြန်လည် အစားထိုး ဖြည့်ဆည်းခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်ကို ဖြည့်ဆည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားပေါက်ကို ပြန်ဖို့ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားပေါက် ပိတ်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သွား ပေါက်ကို ဖာထေးခြင်း ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ် ပြောဆိုနိုင်သည်။ သွားမျက်နှာပြင်တွင် အပေါက်ပုံစံ အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

သွားတွင် ရှိသော အပေါက်

သွားတွင် အပေါက်များ ရှိပါသည်။ ရှိနေသော အပေါက် ချိုင့်များသည် သွား ပိုးစားခြင်း (သို့မဟုတ်) သွားဆွေးခြင်း၊ သွားတိုက်နည်း စနစ် မှားခြင်း၊ ကြိတ် ဝါးဒဏ် များခြင်း၊ အချဉ် ပါသော အစာများ ကြာကြာ ငုံခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင် သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အပေါက်များသည် ဝါးသော



သွားမျက်နှာပြင်နှင့် သွားနှစ်ချောင်းကြားတို့တွင် တွေ့ရတတ်သည်။ သွားတိုက် နည်း စနစ် မှား၍ ကန့်လန့်ဖြတ် တိုက်ခြင်းသည် ပါးစောင်ဘက်သို့ မျက်နှာမူ နေသော သွား၏ သွားဖုံးဝန်းကျင် နေရာ၌ အချိုင့်များကို တွေ့ရ၏။ ကြိတ်ဝါးမှုများနှင့် အချဉ် ပါသော အစာ ငုံ၍ ဖြစ်လာရသည့် အပေါက်သည် ဝါးသော မျက်နှာပြင်များတွင် တွေ့ရပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အပေါက်များ ကြွေ သွားလွှာ (Enamel) ၏ အောက်ရှိ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ (Dentine) ကို ပေါက်ပြီ ဆိုလျှင် သွား၏ အာရုံကြောနှင့် သွေးကြောများ တိုက်ရိုက် ထိနေပြီ ဖြစ်သည်။

Scanned with CamScanner

ထိုသို့သောအချိန်မှာ 'ခလုတ် ထိ၍ အမိ မတနိုင်၊ မိုးလွန်ပြီးမှ ထွန် မချနိုင်' **အကြော မပေါက်၊ ရောဂါ မဝင်၊ သွေးကြော မထိသော အချိန်သည်သာလျှင် အကောင်းဆုံးသော သွားဖာသည့် အကျိုးကျေးဇူး ရလဒ် တစ်ခုကို ခံစား ရမည် ဖြစ်ပေသည်။** ကောင်းသော အကြောင်းတရား ဖြစ်၍ ကောင်းသော အကျိုးတရား ရလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ပေါက်နေသော သွား၏ အနက်သည် အကြော ထိ၍ ကိုက်နေသော သွား ဖြစ်နေလျှင် မည်သို့ ဖာရမည်နည်း။ ပိတ်မိ နေသော သွားသည် ပို၍ ဆိုးလာမည်သာ ရှိပေသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေ တွင်မူ ဆေးခန်း ရောက်မှ ရောင်လာရသည် ဟူ၍ ဖြစ်လာကြရပေမည်။ သွား နုတ်ရမည်လော၊ သွား ကုသ ရနိုင်မည်လော စဉ်းစားလာရသည့် အချိန် ကာလ ဖြစ်၏။ ကုလို့ ရနိုင်လျှင် ရ။ မရနိုင်လျှင် နုတ်ရန်သာ ပြင်ဆင်ရပေတော့မည်။

သွားဆွေး၍ (သို့မဟုတ်) သွားပိုးစား၍ ဖြစ်လာရသည့် အပေါက်များ တွင် သွားဆွေးရာ ဦးတည်ချက် လမ်းကြောင်း အတိုင်း ရှိနေကြသည်။ သွား နှစ်ချောင်း ကြားရှိ သွားဆွေးလမ်းကြောင်းသည် **ကန်တော့ ပုံသဏ္ဍာန် ချွန်သော အပိုင်းသည် အကြောဘက်သို့ ဦးတည်၍ ဆွေးသည်။**

ကျယ်သော အဝသည် သွားဆွေးခြင်း စတင်ရာ နေရာဘက်၌ တည်ရှိနေ သည်။ ဝါးသော မျက်နှာပြင်ရှိ သွားဆွေးခြင်းကား ကန်တော့ ပုံသဏ္ဍာန် ကျယ် သော အဝသည် အကြောဘက်သို့ ဦးတည်၍ သွား စတင် ပိုးစားသော နေရာ ကား အချွန်ဘက်သို့ ဦးတည်နေကြသည်။ ဝါးသော မျက်နှာပြင်တွင် ရှိသော သွားဆွေးခြင်းသည် အပေါ်ယံတွင် အပေါက်များ သေး၍ အောက်ထဲတွင် ကလိုင် ကဲ့သို့ ကြီးသော အပေါက်ကြီးများ ရှိနေပေသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေတွင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းကို ရောက်၍ အပေါက် ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ အမြင်မှား၊ အထင်မှား နားလည်ကြသည်။

သွားဖာသည့် ပစ္စည်းများ

သွားဖာခြင်းသည် ပေါက်နေသော အပေါက်ကို ပို၍ မဆိုးလာစေရန် ကြိုတင် ကာကွယ်သည့် အနေနှင့် ပြန်လည်၍ မူလ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိရန် ကြိုး စား ထိန်းသိမ်းခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားဖာသည့် ပစ္စည်း အမျိုးအစားသည် သွား တစ်ချောင်း ရှိသည့် ကာလပတ်လုံး ခိုင်မြဲနေလျှင် မည်မျှ ကောင်းလိုက်မည်နည်း။

Scanned with CamScanner

အများအားဖြင့် အသုံးပြုနေသည့်၊ ဈေးနှုန်းအားဖြင့် သင့်လျော်သည့်၊ အသုံးပြုရန် လွယ်ကူသည့် သွားဖာသည့် ပစ္စည်းကား ငွေဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သော အမာဂမ် (Amalgan) သတ္တု အမျိုးအစားသာ ဖြစ်သည်။ ပစ္စည်းတိုင်းတွင် အကောင်း ရှိနိုင်သလို အဆိုးလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။ အမာဂမ် သတ္တုသည် များစွာသော လူများ၏ သွားများတွင် ဖာထေးထားသော ပစ္စည်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသတ္တုကို လွယ်လင့်တကူ မမြင်ရသော သွားနောက်ဘက်တွင် အသုံးပြု ဖာထေးရန် သင့်လျော်နိုင်သော်လည်း ရှေ့သွား အတွက် ဖာထေးရန် မသင့်လျော်ချေ။

မြင်ရသော နေရာတွင် သွားအလှကို ဖန်တီးပေးသော နေရာ၊ အပြုံး၏ အလှကို ဖန်တီးပေးသော နေရာသည် ရှေ့သွားများသာ ဖြစ်သည်။ ရှေ့သွား အတွက် သွား၏ မူလ အရောင်နှင့် အနီးစပ်ဆုံး တူညီနေသော ဖာထေး ပစ္စည်း သည်သာလျှင် သင့်လျော်သော ပစ္စည်း ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ရှေ့သွား၏ အရောင်နှင့် တူညီသော်လည်း ခိုင်ခန့်မှု၊ ကြာရှည် အသုံးခံမှုသည် အမာဂမ် နီးပါး မရရှိနိုင်ပေ။ 'မကောင်း တစ်ချက်၊ ကောင်း တစ်ချက်၊ ရှိတာနှင့် အသုံးတည့်' နေကြရသည်။ ရှေ့သွားတွင် အများစု အသုံးပြု ဖာထေးထားသော ပစ္စည်းကား ဂလပ်စ် အိုင်ရိုနိုမာ (Glass Ionomer) ပင် ဖြစ်သည်။ အသုံးနည်း ပစ္စည်းကို စာရေးသူ ထည့်သွင်း မပြောဆိုပါ။ ခေတ်မီ ကိရိယာ တစ်ခု အနေနှင့် မြို့ကြီးများတွင်သာ အသုံးပြုနေသော သွားအရောင်နှင့် တူညီသော ပစ္စည်းသည် ရောင်ခြည် သုံးရသော (Visible Light) ကွန်ပိုစစ် (Composite) ပင် ဖြစ်သည်။ ဈေးနှုန်း အတိုင်းအတာ အရ ကြာရှည်ခံ၊ အသုံးပြုသည့် ကိရိယာ အနေအထား အရ သင့်လျော်နေခြင်းသည်ပင် သွားဖာခြင်း၏ ရလဒ်ကို ညွှန်းဆိုနေခြင်း ဖြစ်သည်။

သွားဖာသည့် ပစ္စည်းများ အရာဝတ္ထု တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ကပ်သည့် ကော်ကဲ့သို့ အလားတူ သဏ္ဍာန် ကပ်ယူခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဖာထေး ပစ္စည်းကို ပြန်လည် ပြုတ်ထွက် မသွားစေရန် ပိတ်ဆို့ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပါးစပ် အတွင်း၌ တံတွေး ရှိသည်။ တံတွေးတွင် ပျော်ဝင်နိုင်သည်။ ဝါးသည့် အားဒဏ်ကို မခံနိုင်၍ ပြုတ်လွယ်သည် စသည့် အကြောင်းတရားပေါင်း များစွာမှသည် အကျိုးတရား များစွာကို ဖြစ်စေသည်။ သွားပိုးစားခြင်း ရပ်တန့်ရန် ဖြစ်စေ၊ သွားဖာသည့် ပစ္စည်း

Scanned with CamScanner

ဖာထေးခြင်း ခိုင်ခန့်ရန် ဖြစ်စေ၊ သွားပိုးစားပေါက်ကို ပိုမို ချဲ့ထွင်ပေးရခြင်း ဖြစ်သည်။

သွားဖာပြီးနောက်

သွားပိုးစားခြင်း၊ ဆွေးခြင်း၊ အတိမ်အနက်အရ ဖြစ်စေ၊ သွားအတွင်းရှိ အကြောနှင့် သွေးကြော နည်းကပ်စွာ တည်ရှိမှုအရ ဖြစ်စေ၊ ဖာသည့် ပစ္စည်း အမျိုးအစားကြောင့် ဖြစ်စေ သွားဖာပြီးနောက် ခံစားမှု အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ကြရသည်။ အမာဂမ်ကဲ့သို့ သွားဖာသည့် ပစ္စည်းများသည် သွား စတင် ဖာသောနေ့တွင် ဝါးသော မျက်နှာပြင် ထိတွေ့မှု ညီမျှမှု မရရှိသေးသောကြောင့် 'မြင်နေသကဲ့သို့၊ ထောက်မိနေသကဲ့သို့' ခံစားရတတ်သည်။ နောက်တစ်နေ့တွင် ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်းဖြင့် ပြန်လည်၍ မူလ အနေအထားသို့ ရောက်ရှိပါသည်။ သွားဖာခြင်းသည် နာပါသလား၊ သွားဖာပြီးရင်ကော နာပါသလား၊ မေးလာခဲ့လျှင် နာခြင်း လုံးဝ မရှိနိုင်ဟု ဖြေရပေတော့မည်။ သွားဖာပြီးနောက် ခံစားမှုသည်ကား ထူးထူးခြားခြား ခံစားမှု မရှိနိုင်ပေ။

သွား မဖာခဲ့လျှင်

သွား မဖာခဲ့လျှင် ပေါက်နေသော အပေါက်ကို ပို၍ ဆိုးလာစရာသာ ရှိတော့သည်။ ဆိုးလာသည့် အချိန်တွင် ကုသ၍ ရလျှင် အကြောင်း မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍များ ကုသ၍ မရလျှင် သွားတစ်ချောင်းကို နုတ်လိုက်ရပေတော့မည်။ သွား နုတ်ရသည်မှာ လွယ်ကူသည်ထား၊ အကယ်၍များ သွားဆရာဝန်နှင့် ဝေးကွာသော နေရာဒေသများသို့ ရောက်ခဲ့လျှင် မည်သို့များ ဖန်တီး ကုသယူမည်နည်း။ သွား မနုတ်ခြင်း၏ မမြင်ရနိုင်သော၊ မသိရနိုင်သော နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါ ဝေဒနာများသည် ဆင်ဖိုးထက် ချွန်းဖိုးက ကြီးလာနိုင်သည့် အခြေအနေများသာတည်း။

သွား ဖာခဲ့လျှင်

သွား မဖာခဲ့လျှင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် အခြေအနေကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်းသည် သွားဖာသည့် အကျိုးကို ခံစားရခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ သွားဖာသင့်သည်ကို ဖာထားခြင်းဖြင့် -

၁။ သွားကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းမှ ကင်းဝေးခြင်း။

Scanned with CamScanner

၂။ သွားနုတ်ရဖို့ အခြေအနေ နည်းပါးခြင်း။

၃။ သွား မနုတ်လိုက်သည့် အတွက် သွား ပြန်လည် မစိုက်ရခြင်း။

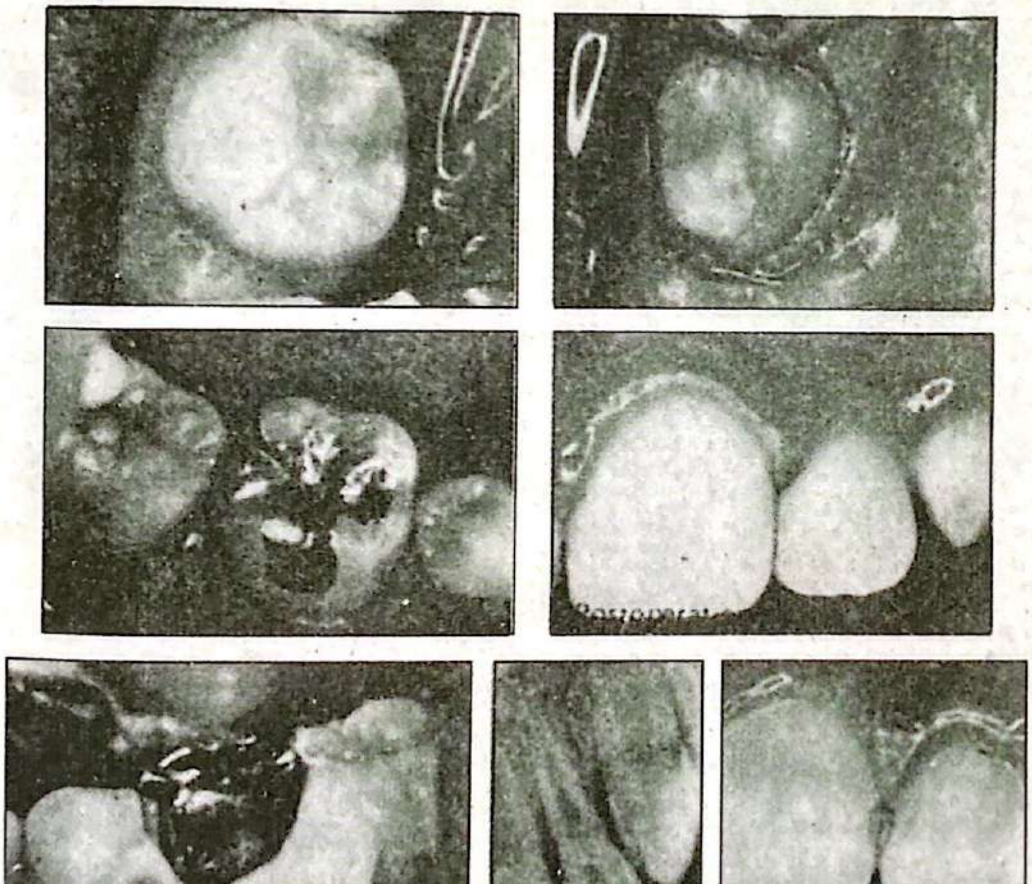
၄။ ကုန်ကျမှုစရိတ်အားဖြင့် သွားကို ထိန်းသိမ်း၍ ကုန်ကျစရိတ်ထက် သက်သာရာ ရခြင်း။

၅။ မူလသွား ပုံသဏ္ဌာန်ကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်း ထားနိုင်ခြင်း။

၆။ မူလသွား၏ ကြိတ်ဝါးမှုဖြင့် အစားအစာ ချေဖျက် မျိုချခြင်း ဖြစ်၍ အရသာရှိရှိ စားသုံးနိုင်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားနိုင်သည်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဖာသင့်

သွားဖာသည့် အချိန်မှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါ ရှိ မရှိ ၆ လ တစ်ကြိမ် စစ်ဆေးသည့် အခါတိုင်းတွင် သွားတွင် ရှိသော အပေါက်ပေါ် မူတည်၍ သိလျှင် သိခြင်း ဖာခြင်းသည် သွားဖာရမည့် အချိန်ကို ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



သိ၍ကာကွယ်ရခြင်းသည် နောက်မကျနိုင်ပါ။ သိ၍ ဖြစ်လာသည့် ဆိုးကျိုးသည် မသိ၍ ဖြစ်လာသည့် ဆိုးကျိုးထက် ရင်နာစရာ ကောင်းပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားတွင် အပေါက် ရှိသည်နှင့် လိုအပ်ခဲ့လျှင် ချက်ချင်း ဖာခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ကာကွယ်နည်း တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း တိုက်တွန်းပါသည်။

ဘယ်သူတွေက ဖာပေးသလဲ

'ဆရာ၊ ဒီဆေးခန်းမှာ သွားဖာလို့ ရသလား' မေးမြန်း စုံစမ်းခြင်းသည် ကြားရဖန်များသော စကား တစ်ခွန်း ဖြစ်၏။ သွား မည်သို့ ဖာရမည်။ မည်သည့်နေရာ၌ ဖာရသည်ကို မသိရှိ၊ နားမလည်သောသူများ ဒုနှင့်ဒေး ရှိပါသည်။ သွား ဖာလိုလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းတိုင်း၌ ရောဂါ ရှိ မရှိ အခြေအနေကို ကြည့်၍ ဖာလို့ ရနိုင်ပါသည်။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ ဒီဇင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

သွားဖာလိုက်ရသည့် အကျိုး

အိမ်မိုး သွပ်ပြားသည် ပေါက်နေသည်။ မိုးတွင်း ဆိုလျှင် ပေါက်နေသော သွပ်ပြားမှ မိုးရေများ တစ်ပေါက်ခြင်းမှသည် အိမ်တွင်း အားလုံး ရေ ပြည့်လာစေနိုင်သည်။ သွပ်ပြားကို အသစ် ပြန်မလဲနိုင်သေးလျှင် ပေါက်နေသော သွပ်ပြားပေါက်ကို ဖာထေး အသုံးပြုရပေမည်။ ဖာထေးလိုက်သည့် အကျိုးကြောင့် ရေများ ဝင်မလာနိုင်တော့ပါ။ နေပေါက်များ မထိုးတော့ပါ။ ပျက်စီးနေသည်ကို ပြုပြင်ခြင်းသည် အကောင်း ဖြစ်ရန် ဖန်တီးယူလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

သွားမှာလည်း အပေါက် ရှိနိုင်သည်။ မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပါစေ သွားပေါက်များ ရှိတတ်သည်။ ရှိနေသောသွားပေါက်ကို ပိတ်ပေးရမည်။ ဖာထေးပေးရမည်။ မူလသွား ပုံစံကို ပြန်ရလိုက်၍ သွား မဆုံးရှုံးလိုက်ရ။ သွား မနှုတ်လိုက်ရ။ နာသော၊ ကျင်သော၊ ကိုက်သော ခံစားမှု မဖြစ်ပေါ် လိုက်ရ။ မနုတ်လိုက်ရ၍ သွားပြန်စိုက်ခြင်း မလုပ်လိုက်ရ။ ကုန်ကျစရိတ် သက်သာရ။ ကောင်းသည်သာ ခံစားရသည်။ သွားဖာလိုက်၍ ဆိုးသွားသည့် မရှိနိုင်ချေ။

သွားပေါ်ပေါက်လာရခြင်း

သွား၏ မူလ အနေအထားသည် အပေါ် သွား၊ အောက်သွား၊ ဘေးသွား အားလုံးတို့သည် သူ့အနေအထားနှင့်သူ လိုက်လျောညီထွေ ရှိသည်။ သွား မျက်နှာပြင်များတွင် မိခင်မှ မွေးဖွားပြီးနောက် သွား ပေါက်ပြီးကတည်းက သွားများတွင် အပေါက်များ မပါရှိခဲ့ပေ။ စေးကပ်သော အစာ၊ ချိုသော အစာကို လွန်ကျူးစွာ စားသုံးရာမှ သွားများ ဆွေးလာသည်၊ မည်းလာသည်၊ အပေါက် ဖြစ်လာသည်။

Scanned with CamScanner

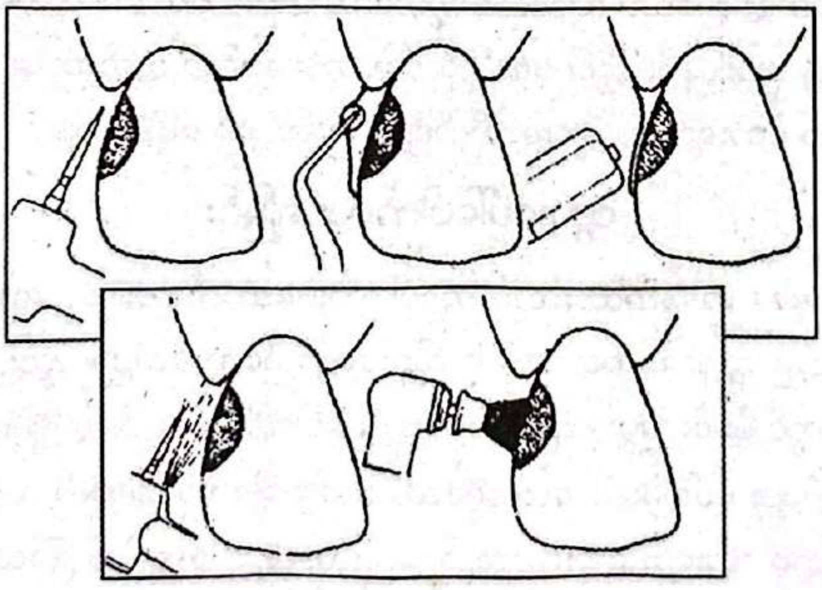
ဂရုစိုက်မှုပေါ် မူတည်၍ သွားဆွေးပေါက် ကြီးခြင်း၊ သေးခြင်း၊ တိမ်ခြင်း၊ နက်ခြင်း ဖြစ်လာရသည်။ အချိုကြိုက်၍ သွားသန့်စင်မှု နည်းသော သူများမှာ သွားပေါက်များ ပေါ်လာနိုင်သည်။

အချို့ အချဥ်ကို ကြိုက်သည်။ ကြိုက်သည်မှ အချဥ် မရှိလျှင် မနေနိုင်ကြသောသူမျိုးများ ဖြစ်သည်။ အချဥ်ကို ပါးစောင်တွင် ငုံထားကြသည်။ အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား ကြားမှာ ကိုက်ထားသည်။ အချဥ်မှ အက်ဆစ်ဓာတ်များသည် ဓာတုဗေဒ သဘောအရ သွားမျက်နှာပြင်ရှိ ကြွေသွားလွှာကို ပေါက်စေသည်။ ပါးစေသည်။ ချိုင့်ဝင်စေသည်။ အချဥ်စား၍ အပေါက်များပေါ်လာသည်။

အချို့ သွားတိုက်သူများသည် လိုသည်ထက် ပို၍ သန့်စင်ကြသည်။ ဆားကို သုံးသည်။ ကန့်လန့်ဖြတ် သွားတိုက်သည်။ အသုံးပြုရ လွယ်ကူသည့် သွားဖုံးအောက်နားရှိ သွားမျက်နှာပြင်များ မသိမသာ ပါးလာသည်။ ချက်ခြင်း မသိသာသေးချေ။ နှစ်ကြာလာသော် ကျလာသည်။ ပေါက်သွားပြီ ဖြစ်သည်။ သွားပေါက်လို့ ပေါက်မှန်း မသိ။ အပေါက်၏ အတိမ်အနက်ကို မသိလိုက်ရသည့် အတွက် သွားများ မဆုံးရှုံးသင့်ပဲ ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည်။

သွားအပေါက်ကြောင့်

သွားဖွဲ့စည်းပုံ အရ အပေါ်ယံ အလွှာသည် ကြွေသွားလွှာ ဖြစ်သည်။ ကြွေသွားလွှာသည် မာသည်။ ကြွေသွားလွှာ ပေါက်သွားသည့် အတွက် ကာယကံရှင်မှာ မည်သို့မျှ မခံစားရသေး။ ကြွေသွားလွှာ၏ အောက် ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်လာ



သည်။ ရေသောက်လျှင် ကျင်လာသည်။ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း မရှိသေး။ ထိုမှ တစ်ဆင့် သွား၏ အသားနုလွှာ ရောက်လာသည်။ သွားပေါက် နက်လာပြီ။ သွား၏ အသားနုလွှာမှာ အာရုံကြော၊ သွေးကြော ရှိသည်။ အသားနုလွှာ ရောက်၍ ဘက်တီးရီးယားပိုး ဝင်သည်နှင့် သွားကိုက်လာပြီး သွားဖုံး ပြည်တည်လာပြီ။ ရောင်လာပြီ။ ပါးစပ်ဟ၍ မရနိုင်တော့။ ထမင်းလည်း မစားနိုင်၊ ညအိပ်၍ မရ စသည် စသည်ဖြင့် ခံစားမှုတွေ ဝင်လာပြီ။ သွားနုတ်လိုသော ဆန္ဒတွေ ပြင်းပြလာပြီ။ နောင်တ နောင်မှ တရချေပြီ။

ဘာယ်လိုဖာ

သွား အပေါက်တိုင်းကို ပေါက်သွားပြီ ဆို၍ ဖာ၍ မရနိုင်ပါ။ သွားပေါက်၏ အနက်နှင့် ရောဂါပိုး ဝင်ရောက်မှုပေါ် တည်၍ ဖာထေး ပေးရတော့မည်။ မိုးလွန်မှ ထွန်ချ၍ မရနိုင်။ သွားကိုက်၊ သွားနာသည့် အချိန်ကျမှ သွားဖာချင်ပါသည်။

ပြော၍ မရနိုင်။ သွားဖာလိုက်ခြင်းသည် ပေါက်နေသည်ကို ပိတ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုက်ခြင်း၊ နာခြင်းသည် ရောဂါ ဝင်နေပြီ ဖြစ်၍ ရောဂါကို ကုပေးရဦးမည်။ ရောဂါ ပျောက်မှသာလျှင် ဖာခြင်း၊ ပိတ်ခြင်း လုပ်၍ ရပေမည်။ သွားဖာမည် ဆိုလျှင် ကြွေသွားလွှာ အပေါက်၊ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ အပေါက်ကိုသာလျှင် ချက်ခြင်း ဖာ၍ ရနိုင်သည်။ အသားနုလွှာထိ ပေါက်နေသော သွားအပေါက်ကို ချက်ခြင်း ဖာ၍ မရနိုင်။

Scanned with CamScanner

သွားဖာသည့် အမျိုးအစား

ရှေ့သွားများသည် အလှ၊ စကားပြောဆို ပီသမှု၊ ကိုက်ဖြတ်မှု အတွက် အဓိက အသုံးဝင်သည်။ ကြိတ်ဝါးသည့် အံသွား၏ အားသည် ရှေ့သွား၏ အားထက် ကြီးသည်။ အံသွားကဲ့သို့ အပေါက်များ အတွက် ခိုင်ခန့်သော သတ္တုစပ်များဖြင့်သာ ပြန်လည် ဖာထေးပေးရတော့မည်။ ရှေ့သွားကိုလည်း သတ္တုစပ်များဖြင့် ဖာ၍ ရနိုင်သည်။ သတ္တုစပ်များ၏ အရောင်သည် မျက်နှာ၏ အပြုံးကို ဖျက်သည်။ ရှေ့သွားများ အတွက် သွားအရောင်နှင့် အတူဆုံးသော အရောင်ကို ရွေး၍ ဖာကြသည်။ ခိုင်ခန့်မှု ရှိ၊ ပုံစံ ပြင်လို့ရ၊ အရောင်လည်း တူနိုင်သော ရောင်ခြည်သုံး သွားဖာ ပစ္စည်းများကို သုံးကြသည်။

သွားဖာသည့် အကျိုး

၁။ ပေါက်သည့် သွားပေါက်ကို ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းထားသဖြင့် ကြိတ်ဝါးမှုအား သက်ရောက်မှု ညီမျှသည်။ ပုံမှန် အနေအထား ပြန်ရောက်သည်။ အစာကို ပိုမို ကျေညက်စေသည်။

၂။ သွားပေါက်ထဲတွင် အစာ ဝင်နိုင်သည်။ ဝင်သွားသော အစာသည် ပုပ်နိုင်သည်။ ပိုးစားရန် ပို၍ အထောက်အကူ ပြုစေနိုင်သည်။ အနံ့ ဆိုးနိုင်သည်။ ပိတ်လိုက်သည်နှင့် အနံ့များ ထွက်မလာနိုင်။ ပိုးစားခြင်းမှ ကင်းဝေးစေမည်။ နုတ်ပစ်လိုက်ရခြင်းမှ ကင်းဝေးစေမည်။

၃။ ရှေ့သွားကဲ့သို့ အပေါက်များသည် စကားပြောရာတွင် လေထွက်ခြင်း၊ ရုပ်ပန်းသဏ္ဌာန် ဆိုးဝါးခြင်း ဖြစ်စေတတ်၍ ပိတ်လိုက်ခြင်းအားဖြင့် အပြုံးလှစေနိုင်သည်။ စကားသံ အနေအထား ပီသစေနိုင်သည်။

(သွားအပေါက်မှ ကင်းဝေးပါစေ)

(ဗီဝက မဂ္ဂဇင်း)

သွားနှင့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ
သိကောင်းစရာများ (၁)

၁။ သွားတစ်ချောင်း အသက်သေသွားပြီလို့ ပြောတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။

သွားမှာ ပလပ် (ဏှကစ) လို့ ခေါ်တဲ့ မွသွားလွှာ ဆိုတာ ရှိပါတယ်။ ဒီမွသွားလွှာဟာ သွေးကြော၊ အာရုံကြော ရှိပါတယ်။ မွသွားလွှာဟာ အာဟာရဓာတ်ခံစားမှု၊ ကာကွယ်ပေးမှု ရရှိနိုင်တဲ့ အလွှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို ရှိနေတဲ့ အနေအထားကို အသက် ရှိတဲ့ သွားလို့ ပြောပြပါတယ်။

မွသွားလွှာကို ထိခိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပိုးဝင်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာခဲ့ရင်တော့ သွားတစ်ချောင်းရဲ့ ဆောင်ရွက်မှုပိုင်း ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းလာပါတယ်။ ဒါကိုပဲ သွား အသက် သေသွားပြီလို့ ပြောကြပါတယ်။ လူသေတာ မဟုတ်ပါ။

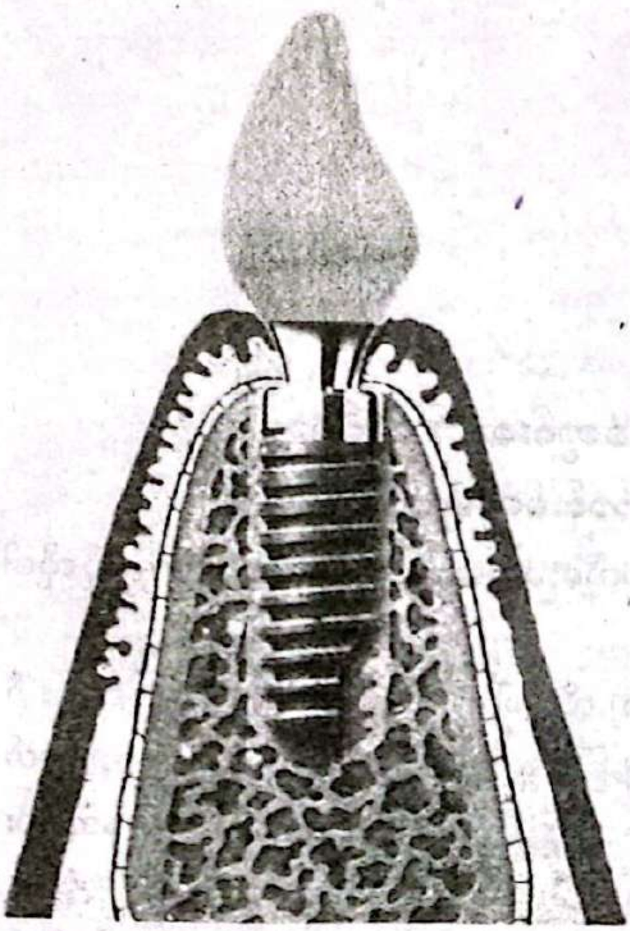
၂။ တချို့လူတွေရဲ့ သွားဖုံးတွေမှာ မည်းညိုညို အနက်တို့ ရှိနေတာ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

အညိုရောင် ရောင်ခြယ်ကို မယ်လနင် (နြှငညငညာ) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ မယ်လနင်ဟာ လူတော်တော်များမှာ တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။ အရေပြားနှင့် သွားဖုံးသားတို့ အတွက် ရောင်ခြယ် ပေးပါတယ်။ ရောင်ခြယ်မှု အတိုင်းအတာ ကွာခြားမှုတော့ ရှိပါတယ်။ အရေပြား မည်းနက်သူများမှာ ရောင်ခြယ်များများ တွေ့ရပြီး အသားရောင် လတ်သူများမှာ အနည်းငယ်သာ တွေ့ရတာကြောင့် ဖြစ်ရပါတယ်။

၃။ သွားပိုးစားတယ် ဆိုတာ ဘာလဲ။ ဘာတွေက ပိုးစားစေတာလဲ။

သွားပိုးစားခြင်းသည် သွားဆွေးခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ သွားဆွေးစေရန် သွား

Scanned with CamScanner



(ညစ်ပတ်မှု)၊ အစာ (သကြား ဓာတ်)၊ အချိန် (အစာ ကြာရှည် စွာ တည်ရှိမှု)၊ ဘက်တီးရီးယား တို့ ပေါင်း၍ သွားဆွေးခြင်း ဖြစ် ရပါသည်။

တချို့ ဘက်တီးရီးယားဟာ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်ရှိ သကြား ကို အက်ဆစ်ဓာတ် ထုတ်ပေးပါ တယ်။ အဲဒီ အက်ဆစ်ဟာ သွား ရှိ ကြွေသွားသတ္တုဓာတ်ကို ပျော့ ပျောင်းစေပါတယ်။ နောက်ပိုင်း ဘက်တီးရီးယားပိုးဟာ မွသွား လွှာကို ရောက်လာပါတယ်။ စစ် ဆေးမှု မရှိခဲ့၊ ကာကွယ်မှု မရှိ ခဲ့ရင် ရောင်ရမ်း ကိုက်ခဲမှု ဖြစ် လာပါတယ်။

၄။ သွားအားလုံး ညီတူညီမျှ ပိုးစားပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ ပိုးစားလွယ်တဲ့ သွားတွေဟာ အံသွားတွေ ဖြစ်ကြပြီး ပိုး စားနည်းတဲ့ သွားတွေဟာ အောက်ရှေ့သွားတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အစား အစာ၊ ခံတွင်း သန့်စင်မှု၊ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု၊ မျိုးရိုးစဉ်ဆက်တို့ဟာ သွား ပိုးစားမှု ဖြစ်စဉ်ကို ကွဲပြားစေပါတယ်။

၅။ သွားရဲ့ ဘယ်အပိုင်းဟာ ပိုးစားပါသလဲ။

ပိုးစားဖို့ အခွင့်အရေး ပေးနေခဲ့လို့ ရှိရင် ဘယ်သွားမဆို ပိုးစားနိုင်ပါ တယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် အံသွားမှာ ဆိုရင် သွားရဲ့ ကြိတ်ဝါးတဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ပိုးစားမှု များပါတယ်။ ချောမွတ်တဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ပိုးစားမှုနှုန်း နည်းပါးတယ်။ အစာညပ် လွယ်တဲ့ နေရာတွေမှာလည်း ပိုးစားမှု များနိုင်ပါတယ်။

၆။ သွားပိုးစားတာကို လျစ်လျူရှုခဲ့ရင် ဘာဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

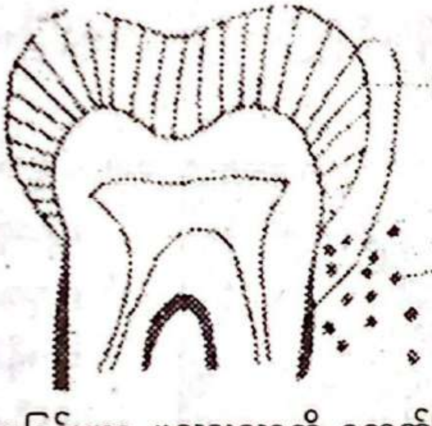
သွားပိုးစား ဖြစ်စဉ်ဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပွားသော ဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ သွားရဲ့ ပျက်စီးမှုဟာ အတွင်းပိုင်းကို နက်ဝင်သွားပါတယ်။ ကြွေသွားလွှာ ပိုးစားခြင်းဟာ ခံစားမှု မရှိလို့ မသိရပါ။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာကို ရောက်ရင် နာမှု၊ မသက်သာမှု ဖြစ်ပြီး အစာ စားချိန်၊ အိပ်ချိန်မှာ ခံစားမှု သိရှိလာရပါတယ်။ မွှသွားလွှာ (ဏကူစ) ကို ရောက်ပြီ ဆိုရင်တော့ နာကျင်မှု ပြင်းထန်လာပြီ ဖြစ်ရပါတယ်။ အချိန်မရွေး ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရပါတယ်။

သွားသေတဲ့ အထိ ဖြစ်လာပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ မွှသွားလွှာမှ တစ်ဆင့် ရောဂါပိုး ပျံ့နှံ့ရင် ပြည်ကိုက်ခဲမှု၊ ရောင်ရမ်းမှု ဆက်လက် ဖြစ်ပေါ် ခံစားလာရတတ်ပါတယ်။

၇။ ဘယ်အဆင့်မှာ သွားပိုးစားခြင်းကို ကုသသင့်ပါသလဲ။ သွားပိုးစားပြီလို့ သိလျှင် သိခြင်း ကုသနိုင်ပါသလား။

ကုသမှု ပုံစံ၊ အောင်မြင်မှု အတိုင်းအတာ ကွာခြားတာ ရှိပါတယ်။ ကြွေသွားလွှာကို စောစော စတင် ပိုးစားနေရင် ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ကြွေသွားလွှာမှ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ရောက်ပြီ ဆိုရင် ပြန်လည် ဖာထေးရမှာပါ။ သွားဖာရတဲ့ ပုံစံဟာ သွားပျက်စီးမှု အတိုင်းအတာပေါ် မှာပဲ တည်ပါတယ်။



ပိုးစားခြင်းဟာ မွှသွားလွှာကို ရောက်ပြီ ဆိုရင်တော့ ကုသရမည်လား၊ နုတ်ရမည်လား ဆုံးဖြတ်ပေးရပါတော့မယ်။ သွားကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားလိုရင်တော့ အကြောထုတ် ကုသရပါမယ်။

၈။ သွားကိုက်တဲ့ အချိန်မှာ သွားဖုံးက ဘာလို့ သွေးထွက်သလဲ။

သွားဖုံးသား ကျန်းမာနေတဲ့ အချိန်မှာ သွေးလှည့်ပတ်မှု၊ ပုံမှန် ထိန်းသိမ်းမှုလည်း ပါဝင်နေပါတယ်။ သွားဖုံး ဝန်းကျင်မှာ ကျောက်၊ ပလပ်တို့ ကပ်လာပြီ

ဆိုရင်တော့ နှောင့်ယှက်မှုကို တုံ့ပြန်သောအားဖြင့် သွေးစီးမှု များလာရပါတယ်။ သွားဖုံးထဲမှာ သွေး များလာပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သွားတိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ထိခိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် သွေးထွက်လာစေပါတယ်။ သွေးထွက်မှု အတိုင်းအတာဟာ သွားတိုက်မှု အတိုင်းအတာပေါ် တည်နေပါတယ်။ သွားဖုံးက သွေးထွက်လာတာဟာ သွားဖုံး ရောင်လာပြီလို့ သတိပေးနေတာပါ။ လက္ခဏာပြ သတိပေးပေမဲ့ နာကျင်မှု မရှိရင် လျစ်လျူရှုတတ်ကြပါတယ်။

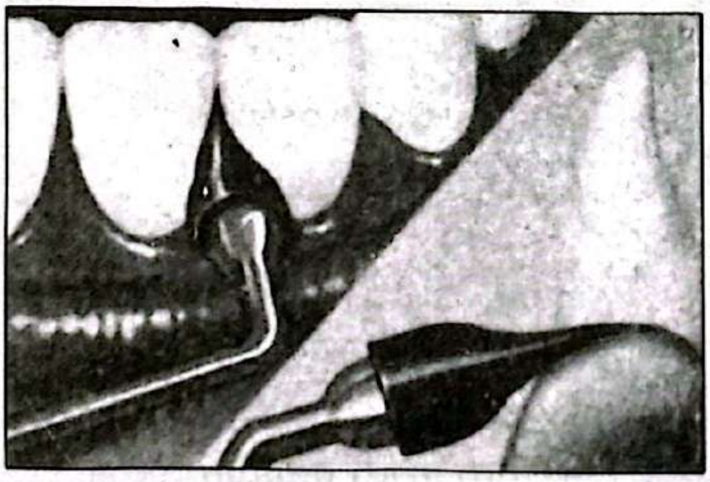
၉။ ရေစီးကမ်းပြို ဆိုတာ ဘာကို ဆိုလိုပါသလဲ။ ဘာဖြစ်စေနိုင်ပါသလဲ။

ရေစီးကမ်းပြို ဆိုတာ သွားဖုံးရောင်ရုံသာမက သွားဝန်းကျင် ဆိုင်ရာ အရိုး၊ သွားဖုံး၊ သွားမြေး ပါဝင် ရောင်ရမ်းခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း ကမ်းပါးပြိုသလို သွားဖုံးသားများ ရိလာတာကို ရေစီးကမ်းပြိုလို့ ခေါ်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါ အလိုအလျောက် သွားများ ကျွတ်ထွက်လာတတ်ပါတယ်။

၁၀။ ရေစီးကမ်းပြို ဖြစ်လာပြီကို ဘယ်လို သိနိုင်ပါသလဲ။

ရေစီးကမ်းပြို သွားဖုံးရောင်ရောဂါ ရလာပြီဆိုရင် သွားဖုံးသွေးထွက်ခြင်း၊ အရိုးထောက်ပံ့မှု နည်းပါးသွားပြီး သွားလှုပ်ခြင်း၊ သွားဖုံးသားများ နိမ့်ကျလာခြင်းဖြင့် သိနိုင်ပါတယ်။

ဒီအဆင့်ကနေ ကုသမှု မရှိခဲ့ရင် ပြည်တည်နာ၊ နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



၁၁။ ရေစီးကမ်းပြို သွားဖုံးရောင်ရင် မကုသလို့ ဘာဖြစ်လာနိုင်ပါသလဲ။

ရေစီးကမ်းပြို သွားဖုံးရောင်ကို မကုသခဲ့ရင် သွားလှုပ်၍ ကျွတ်လာခြင်း၊ အနံ့ဆိုးခြင်းတို့ ခံစားရပါတယ်။ သွားဟာ ပိုးမစားသော်လည်း အရိုးတွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှု အားနည်းလာလို့ သွားနုတ်ရန် လိုအပ်လာပါတယ်။ သွားစိုက်ဖို့ အခက်အခဲ ရှိလာပါတယ်။

၁၂။ သွားကျဉ်တာကို ဘာနှင့် လျှော့ချနိုင်ပါသလဲ။

၁။ သွားနှင့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက် အတိုင်း သွားကျဉ် ပျောက်ဆေး အသုံးပြုခြင်း၊

၂။ လူနာ ကိုယ်တိုင် သွားကျဉ် လျော့စေတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို သုံးစွဲပေးခြင်း၊

၃။ အမြစ် ပေါ်နေတဲ့ သွားကို ပြန်လည် ဖာထေးခြင်းဖြင့် လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။

၁၃။ လူတွေ တစ်ခါတရံမှာ ဘာကြောင့် ပါးစပ်အနံ့ ဆိုးရပါသလဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် အစားအသောက် (ကြက်သွန်ဖြူ)၊ အလေ့အကျင့် (ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း)၊ အစာအိမ် ရောဂါ၊ ခံတွင်း သန့်စင်မှု နည်းပါးခြင်းတို့ကြောင့် ခံတွင်း အနံ့ ဆိုးရပါတယ်။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ ဒီဇင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

သွားနှင့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ သိကောင်းစရာများ (၂)

၁၄။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီ ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက် သွားရောက် စစ်ဆေးသင့်ပါသလဲ။ ဘာကြောင့် ပုံမှန် ပြသဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ။

ယေဘုယျအားဖြင့် သွားဖက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေဆီကို ခြောက်လ တစ်ကြိမ် သွားရောက် စစ်ဆေးခံသင့်ပါသည်။ ပုံမှန် ပြသဖို့ လိုအပ်တာကတော့ ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေ ထိန်းသိမ်းဖို့ ကြိုတင် ကာကွယ်မှု အစီအစဉ် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ သွားပိုးစားနေပြီလား၊ ကလေး ဖြစ်နေလျှင် သွားနုတ်ဖို့ လိုအပ်နေပြီလား၊ သွားဖုံး ရောဂါများ စတင်နေပြီလား ဆိုတာ အခြေအနေ မဆိုးခင်မှာ သိလာနိုင်ပါတယ်။ တချို့ ရောဂါ အတွက် ကုသမှု အောင်မြင်နိုင်သလား၊ မအောင်မြင်ဘူးလား ဆိုတာ သိနိုင်ပါတယ်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိတဲ့ ကုသမှုတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။

၁၅။ ပလပ် (Plaque) ဆိုတာ ဘာလဲ။ ပလပ် ရှိခဲ့ရင် ဘယ်လို သိနိုင်မလဲ။

ပလပ် ဆိုတာ ဘက်တီးရီးယားနှင့် ၄င်းရဲ့ ပစ္စည်းများ ကြီးထွားလာမှုပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားဟာ ပရိုတင်းနှင့် သကြားတို့ကို ဆွဲယူပါတယ်။ ပြီးတာနှင့် သွားရဲ့ မျက်နှာပြင်မှာ ကပ်နေပါတယ်။ ပလပ်ဟာ ကြီးကြီးမားမား မဟုတ်ခဲ့ရင်တော့ သာမန် မျက်စိနှင့် မြင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။

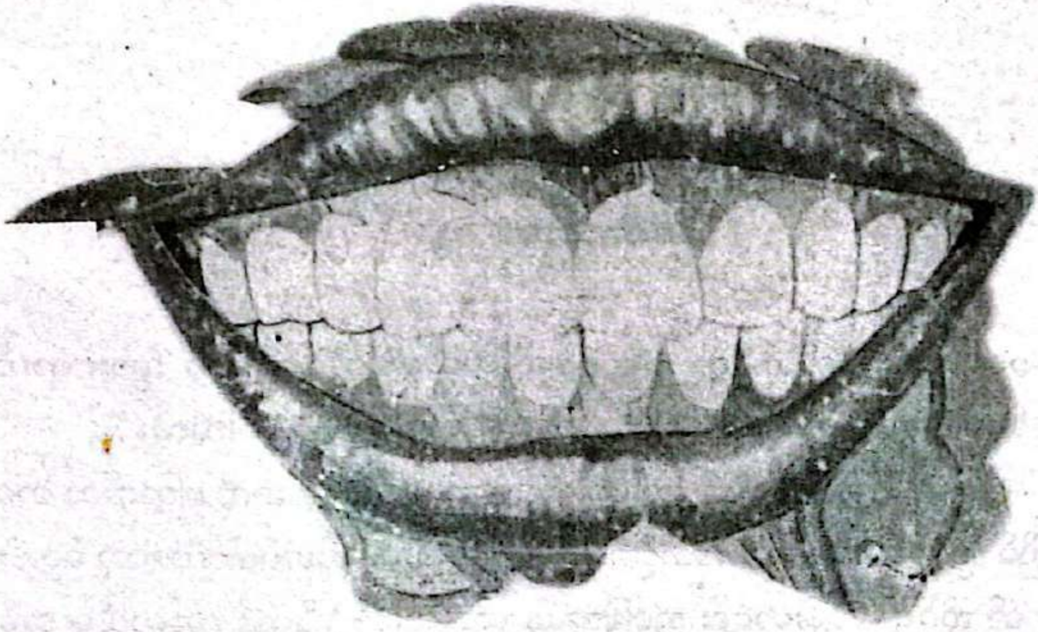
ဒါပေမဲ့ အနည်းငယ် စုစည်းမှု ရှိလာရင်တော့ ရောင်ခြယ်ဆေးနှင့် ဆေးဆိုး ကြည့်လို့ ရပါတယ်။ ရောင်ခြယ်ဆေးဟာ ဆေးပြား ဒါမှမဟုတ် ဆေးရည်

Scanned with CamScanner

အနေနှင့် ရှိပါတယ်။ ဆေးပြားကို မြန်မာပြည်မှာ ဝယ်လို့ ရပါပြီ။

၁၆။ သွား ကောင်းကောင်း သန့်စင်မှု ရှိ မရှိ ဘယ်လို သိမလဲ။

သွားတိုက်ပြီး ရောင်ခြယ် ဆေးပြားကို ကြိတ်ဝါးကာ အာလုတ် ကျင်းပေး ရပါတယ်။ သွား သန့်စင်မှု မရှိခဲ့ရင် သွားမျက်နှာပြင်မှာ ရောင်ခြယ်တွေ တွေ့မြင် ရပါတယ်။ ရောင်ခြယ်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့ သွားတိုက်ပြီး ပြန်စမ်းသပ်ရပါတယ်။



သွားတိုက်တဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ အလွယ်တကူ မသန့်စင်တဲ့ နေရာတွေ သိလာရင် ပိုပြီး ဦးစားပေး သန့်စင်လို့ ရလာပါတယ်။

၁၇။ ပါးစပ် ဆေးကြော သန့်စင်ရည်နှင့် ပလပ်တွေကို ဖယ်ရှားလို့ ရနိုင် ပါသလား။

ပလပ်ဟာ စေးကပ်တဲ့ အတွက် ရေနှင့် ဆေးကြောရုံနှင့် လုံလုံလောက် လောက် မဖယ်ထုတ်နိုင်ပါဘူး။ သွားတိုက်ခြင်း၊ သွားကြားထိုးကြိုး (Dental floss) ကို သုံးခြင်းနှင့်သာ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။

၁၈။ ဘယ်နှစ်ကြိမ် သွားတိုက်သင့်ပါသလဲ။

နံနက်၊ နေ့လည်၊ ည အစာ စားပြီးတိုင်း တစ်နေ့ သုံးကြိမ် သွားတိုက်ရင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ နေ့လည်စာ စားပြီး တိုက်ရတာ အခက်အခဲ ရှိနေ ရင်တော့ အနည်းဆုံး နံနက် တစ်ကြိမ်၊ ည တစ်ကြိမ် တိုက်သင့်ပါတယ်။

သွားတိုက်တာနှင့် ပတ်သက်လို့ အကြိမ်ရေနှင့် မဆိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့

Scanned with CamScanner

ငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ် တိုက်တာထက် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် နည်းစနစ် မှန်မှန် တိုက်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

၁၉။ ကန့်လန့်ဖြတ် သွားတိုက်ခြင်းဟာ သွားကို ပိုဆိုးစေပါသလား။

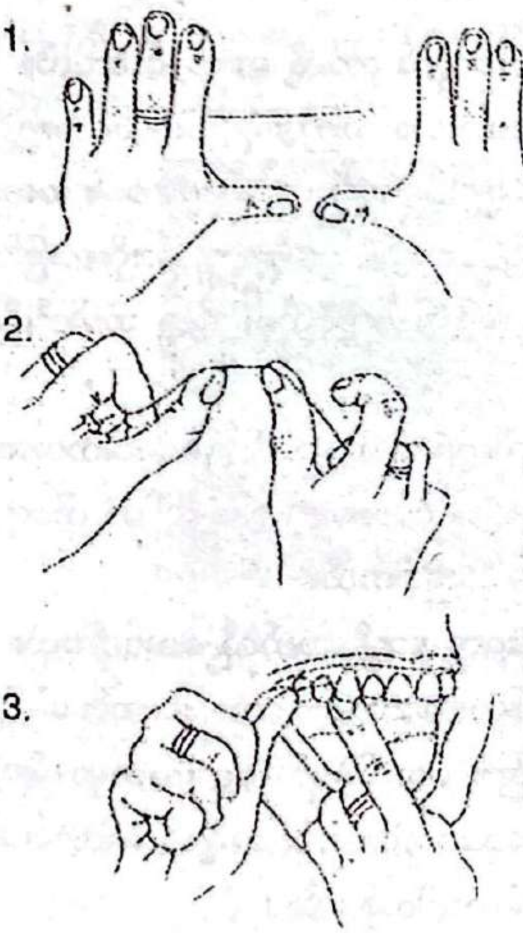
ကန့်လန့်ဖြတ် သွားတိုက်ခြင်းဟာ သွားမှာ ရှိတဲ့ သွားဖုံးကို နိမ့်ဆင်းစေပါတယ်။ သွားဖုံးနားရှိ သွားမျက်နှာပြင် ပါးစေပါတယ်။ အဲဒီနေရာကပဲ သွားနာစေပါတယ်။

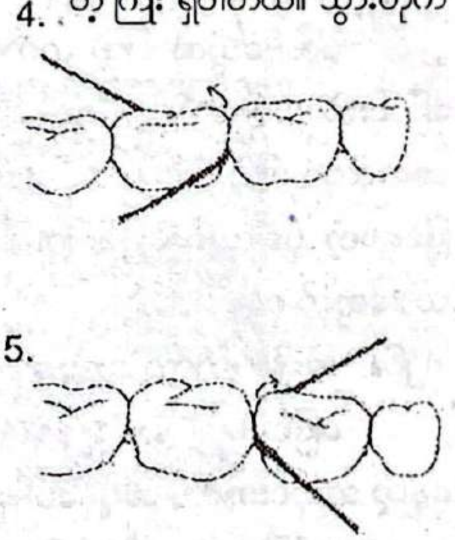
၂၀။ လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံကို အသုံးပြုတာ ပိုကောင်းပါသလား။

စနစ်မှန်မှန် အကျိုးရှိရှိ သွားတိုက်နိုင်ရင် သွားတိုက်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံး အကျိုး သက်ရောက်မှု အတူတူ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘ အကူအညီ ယူရတဲ့ ကလေးတွေ၊ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူတွေ အတွက် လျှပ်စစ် သွားတိုက်တံဟာ ပိုကောင်းပါလိမ့်မယ်။

၂၁။ သွားတိုက်ကြိုး သုံးဖို့ လိုအပ်ပါသလား။

သွားတိုက်ကြိုး ဆိုတာ နိုင်လွန်မျှင်တန်း ကြိုးလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဖယောင်းပါတဲ့ ကြိုးနှင့် ဖယောင်း မပါတဲ့ ကြိုး ရှိပါတယ်။ သွားတိုက်ရုံ သက်သက်နှင့် သွားနှစ်ချောင်း ကြား ရှိ ပလပ်ကို ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်း မရှိပါ။ သွားတိုက်ကြိုးကိုပဲ အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။





Scanned with CamScanner

၂၂။ သွားတိုက်ကြိုးဟာ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

သွားတိုက်ကြိုးကို နည်းစနစ် မှန်အောင် အသုံးမပြုရင် သွားဖုံးကို အနာတရ ဖြစ်စေပါတယ်။

၂၃။ ဘယ်လို သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုသင့်ပါသလဲ။ သွားပိုးစား ကာကွယ်ဆေး ရှိတယ် ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား။

ဖလူအိုရိုက် ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုသင့်ပါတယ်။ ဖလူအိုရိုက်ဟာ သွားပိုးစား ခံနိုင်မှု ရှိပါတယ်။ သွားကျဉ်နေခဲ့ရင်တောင် ဖလူအိုရိုက် ပါတဲ့ သွားတိုက်ဆေးကိုပဲ ညွှန်ပြ ပြောဆိုကြပါတယ်။

၂၄။ သွားပိုးစား ခံနိုင်မှုရှိအောင် ဖလူအိုရိုက်ကို ဘယ်လို သုံးရမလဲ။

ဖလူအိုရိုက်ဟာ စားဆေး အနေနှင့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ရောက်နိုင်ပါတယ်။ သောက်သုံးရေ အနေနှင့် ထည့်ကြည့်ပါတယ်။ ထွက်လာတဲ့ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ဖလူအိုရိုက်ကို ပွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဖလူအိုရိုက်ဟာ အက်ဆစ်ကြောင့် ပျော်လွယ်တဲ့ ကြွေသားကို ခံနိုင်ရည်ရှိပါတယ်။ သွားပိုးစားမှု ဖြစ်စေတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

၂၅။ အချိုတို့ သကြားတို့ဟာ သွားအတွက် ဘာလို့ မကောင်းတာလဲ။

ပလပ်တွေထဲ ပါတဲ့ ဘက်တီးရီးယားဟာ သကြားကို အက်ဆစ် အဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါတယ်။ အက်ဆစ်ကြောင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေတာပါ။ အစားအစာထဲမှာ ပါတဲ့ သကြားဟာ ဆူးခရို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးခရို့ဟာ သွားပိုးစားခြင်း ဖြစ်စေတဲ့ ပုံစံ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ဆူးခရို့က ပလပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို စုစေပါတယ်။

၂၆။ အချိုဓာတ်ဟာ သွားအားလုံး ညီတူညီမျှ အန္တရာယ် ဖြစ်စေပါသလား။

မဖြစ်ပါဘူး၊ အသုံးပြုတဲ့ အချိုဓာတ် ပမာဏနှင့် သွားပေါ်မှာ ထိတွေ့နေတဲ့ အတိုင်းအတာ အချိန်ပေါ်မှာသာ တည်ပါတယ်။

၂၇။ သကြား မထည့်ခဲ့ရင် ကလေးတွေ နွားနို့ ဘယ်လို သောက်မလဲ။

ကလေး တစ်ယောက် မွေးဖွားချိန်မှာ အရသာဖုက ကောင်းကောင်း မပွံ့ဖြိုးသေးပါဘူး။ ဒီအချိန်မှာ နွားနို့ထဲ သကြား မထည့်ခဲ့ရင် အစားအစာမှာ ချိုတဲ့ အရသာကို မသိပါဘူး။ ဒီလိုဆိုရင် ကလေးတွေကလည်း အချိုကို မတောင်းဆိုပါဘူး။ သကြား မပါတဲ့ နွားနို့ကို လက်ခံလာပါလိမ့်မယ်။

Scanned with CamScanner

၂၈။ အချိုရဲ့ အရသာကို သိသွားပြီးသူတွေ အတွက် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

အချို အရသာ ခံစားဖူးသွားပြီ ဆိုရင်တော့ ဖြတ်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ တစ်ပတ် တစ်ကြိမ်၊ တစ်ရက် တစ်ကြိမ် စသဖြင့် လျှော့ချစားပြီး အချို ပမာဏနှင့် အကြိမ် အရေအတွက် လျှော့နိုင်ပါတယ်။

၂၉။ နို့ပုလင်းဟာ ကလေး အတွက် ဆိုးပါသလား။

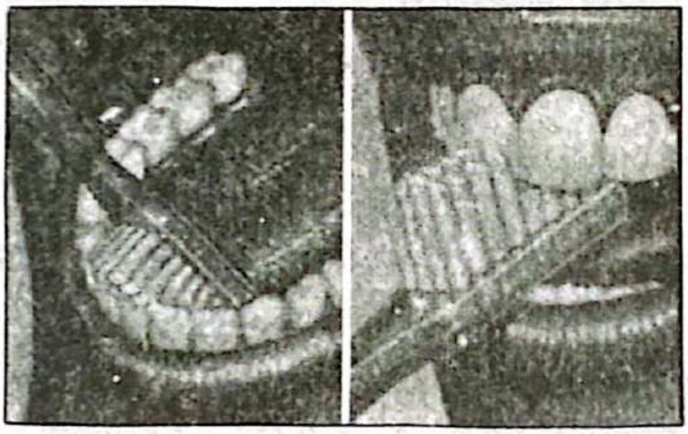
အမှန်စင်စစ် ကလေးတွေ အတွက် မဆိုးပါ။ မိဘများကသာ ကလေး အိပ်ပျော်စေရန်၊ အငိုတိတ်စေရန် အချိဓာတ် ပိုမို လွန်ကဲစွာ သုံးထားခြင်း ဖြစ်ကြပါတယ်။ ကလေးတွေ အတွက် သွား လွယ်ကူစွာ ကျိုးပဲ့စေပါတယ်။

၃၀။ သွားဓာတ်မှုန်ဟာ အန္တရာယ် ရှိပါသလား။

နည်းမှန် အသုံးပြုရင် အန္တရာယ် မရှိပါ။ သွားဓာတ်မှုန်ဟာ အသုံးပြုတဲ့ ဓာတ်ရောင်ခြည် ပမာဏ နည်းပါးပါတယ်။

၃၁။ သွားကုသမှုဟာ နာကျင်ပါသလား။

မနာကျင်ပါ။ သွားရောဂါ ကြိုတင် ကာကွယ်မှု ရှိနေရင် နာကျင်မှု မရှိပါ။ သွားဖာခြင်း၊ သွားနုတ်ခြင်း ရှိလာခဲ့ရင်တောင်မှ နာကျင်မှု လျော့နည်းအောင် လုပ်လို့ ရပါတယ်။



၃၂။ နာကျင်မှုကို ဘာနှင့် လျှော့ချနိုင်ပါသလဲ။

နာကျင်မှုကို ထုံဆေး၊ မေ့ဆေးတို့နှင့် လျှော့ချနိုင်ပါတယ်။ နာကျင်မှု လျော့စေတဲ့ ထုံဆေးကို ကုသမယ့် သွားဖုံး ပတ်လည်မှာ ထိုးရင် ရပါတယ်။ မေ့ဆေးကို ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ခွဲစိတ်မှု ပြုလုပ်လိုတဲ့ အခါ၊ ထုံဆေး အသုံးပြုလို့ မရတဲ့ အခါ သုံးနိုင်ပါတယ်။

၃၃။ ဘာဖြစ်လို့ သွားဖာရတာလဲ။

သွားဟာ သွားပိုးစားလို့ ဖြစ်စေ အလေ့အထ (သွားတိုက်နည်း မှားခြင်း) ကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ထိခိုက်လို့ပဲ ဖြစ်စေ မူလ အနေအထားက ချို့ယွင်းသွားပါတယ်။ ချို့ယွင်းသွားတာကို ပြန်ဖြည့်ဖို့ ကောင်းတဲ့ အနေအထား ရှိဖို့ သွားကို ပြန်ဖာ ပေးရပါတယ်။

၃၄။ သွားဟာ အရောင်အဆင်းတွေ ဘာလို့ ရှိနေတာလဲ။

သွားမှာ ရှိတဲ့ အရောင်အဆင်းဟာ သွားမျက်နှာပြင် အပေါ်ယံ အလွှာရယ်၊ သွား အသားထဲ စိမ့်ဝင်တာရယ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်တို့ သောက်တဲ့ အခါ၊ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့ အခါ၊ စားတဲ့ အစားအစာတွေဟာ သွားမှာ ကပ်ညိနေပါတယ်။ ဒါတွေဟာ အညိုစင်း၊ အနက်စင်းတွေ အဖြစ် သွားဖုံးနား ရှိနေပါတယ်။ သွားအတွင်းထဲ ရှိနေတာကတော့ မွေးရာပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားပေါက်ချိန် ကာလမှာ Tetracycline ဆေး စားလို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ သွားအသက်သေလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ကလေးသွား ရောဂါဝင်လို့ လူကြီးသွားကို ထိလို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ် အရောင်အဆင်း ပေါ်တတ်ပါသေးတယ်။

၃၅။ သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ရှိတဲ့ အရောင်အဆင်းကို ပပျောက်အောင် ဘယ်လို လုပ်နိုင်သေးလဲ။

သွားမျက်နှာပြင်မှာ ရှိတဲ့ အရောင်အဆင်းကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေဆီမှာ အလွယ်တကူ ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။ မွေးရာပါ မဟုတ်တဲ့ အရောင်အဆင်းကို ခေတ်မီသွားအောင် အရောင်ချွတ်ဆေးနှင့် ဖယ်ထုတ်နိုင်ပါတယ်။

၃၆။ သွားလည်း ရှိနေတယ်၊ အံကပ်လည်း ရှိနေတယ်၊ သွားတစ်ချောင်း နုတ်ရပြီ ဆိုရင် အံကပ် အသစ် လဲရပါသလား။

အခြေအနေပေါ် မူတည်ပြီး တစ်ချောင်းတလေ နုတ်ရတဲ့ သွားအတွက် အံကပ် အသစ် လဲစရာ မလိုပါ။ အံကပ်ကို ပြန်အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

၃၇။ အံကပ် ကျိုးသွားရင်ကော ဘာလုပ်ရမလဲ။ အသစ် ပြန်လုပ်ရမှာလား။

အံကပ် လွတ်ကျတဲ့ အတိုင်းအတာပေါ်မှာ တည်ပါတယ်။ အက်ကြောင်းနှင့် ကွဲကြောင်း ရှိနေရင် ပြန်ဆက်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါသေးတယ်။

၃၈။ သွားနုတ်ပြီးရင် သွေးများများ ထွက်ပါသလား။

သွေးမတိတ် ရောဂါမှ လွဲ၍ သာမန် ဆိုရင် သွားနုတ်ပြီး မိနစ် အနည်း

Scanned with CamScanner

ငယ် အတွင်း သွေးတိတ်ပါတယ်။ သွားနုတ်တဲ့ဘက်က အစာ မစားရပါ။ သွေးခဲ ဝန်းကျင်မှာ လျှာနှင့် မကလိရပါ။ သွေးထွက်သေးလား ဆိုပြီး စုပ်မကြည့်ရပါ။ ရေနွေး သုံး၍ အာလုတ် မကျင်းရ။

(အာရောဂျ် မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ၄န်လ။)

Scanned with CamScanner

သွားနှင့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ
သိကောင်းစရာများ (၃)

၃၉။ သွားကို အကြောထုတ် ကုသတယ်လို့ ပြောကြတာ ဘာကို ဆိုလို တာလဲ။

အကြောထုတ် ကုသတယ် ဆိုတာ သွားထဲမှာ ရှိတဲ့ အာရုံကြော၊ သွေးကြောတို့ ပါဝင်တဲ့ အသားနုလွှာ ထုတ်ပြီး ဆေးထည့်ပေးတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အကြောကို ဓားနှင့် ဖြတ်ထုတ်တာ မဟုတ်ပါ။

၄၀။ နုတ်ပြီးသား သွားကို ဘာလို့ ပြန်စိုက်ရသလဲ။

ရှေ့သွား အနေနှင့် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်အရ ကြည့်ကောင်းဖို့၊ စကား အသံ ပီသဖို့၊ အစာ စားနိုင်ဖို့နှင့် သွားယိုင်ခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ နုတ်ပြီးသား သွားကို ပြန်စိုက်ပေးရပါတယ်။

၄၁။ သွားနုတ်ခဲ့ပါတယ်၊ အိမ်ပြန်ရောက်လို့ ညကျမှ သွေးထွက်လာခဲ့ရင် ဘယ်လို လုပ်မလဲ။

သွားနုတ်ပြီးတဲ့နောက် အိမ်ရောက်တဲ့ အချိန်ထိ သွေးထွက်နေသေးရင် သန့်စင်တဲ့ လက်ကိုင်ပဝါ ဒါမှမဟုတ် ပတ်တီးလိပ်ကို သွားနုတ်တဲ့ နေရာပေါ်မှာ ကိုက်ထားရမယ်။ ၁၀ မိနစ်၊ ၁၅ မိနစ်လောက် ကြာရင်တော့ သွေးထွက်လာတာ ရပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အကယ်၍များ မရပ်ခဲ့ရင်တော့ ဆေးရုံကို ချက်ချင်း သွားပြ သင့်ပါတယ်။

Scanned with CamScanner

၄၂။ အမျိုးသမီး သွားဆရာဝန်တွေမှာ သွားနုတ်ဖို့ အတွက် အားရှိပါ့မလား?

သွားတစ်ချောင်း နုတ်ဖို့ အတွက် အမျိုးသမီး တစ်ယောက်မှာ အားရှိစရာ မလိုပါဘူး။ သွားတစ်ချောင်း နုတ်ဖို့ နည်းစနစ် ရှိပါတယ်။ သွား အခြေအနေပေါ် တည်ပြီး အခက်အခဲတော့ ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီး သွားဆရာဝန်လည်း အမျိုးသားလိုပဲ သွားနုတ်လို့ ရပါတယ်။

၄၃။ ကျွန်တော့် အဘိုးဟာ အသက် ၆၀ ကျော်မှ အံဆုံး ပေါက်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

အံဆုံးဟာ ၁၈ နှစ် နောက်ပိုင်းမှ စတင် ပေါက်ပါတယ်။ ငယ်စဉ်မှာတော့ ရှေ့သွားတွေ ရှိနေတော့ အံဆုံး မထွက်နိုင်ပါဘူး။ အသက်ကြီးလာတဲ့ အခါမှာတော့ ရှေ့သွား မရှိတဲ့အ တွက် မြုပ်နေတဲ့ အံဆုံးက ပေါ် လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၄၄။ အောက်က အံဆုံးပေါက်တာ ကန့်လန့် ဖြစ်နေရင်တော့ နုတ်ပစ်ရတယ် ဆိုတာတော့ ကျွန်တော် သဘောပေါက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင် အပေါ် သွား အကောင်းကြီးကို သွားဆရာဝန်က ဘာလို့ အနုတ်ခိုင်းရတာလဲ။

မှန်ပါတယ်။ နုတ်ရတဲ့ အကြောင်း နှစ်ချက် ရှိပါတယ်။ အပေါ် သွားက တစ်ဝက်တစ်ပျက် ပေါက်နေတဲ့ အောက်သွားပေါ် က သွားဖုံးသားကို ကိုက်မိပါ

တယ်။ ဒီလို ခဏ ခဏ ထိနေတာဟာ နာကျင်မှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ရောဂါပိုး ကို ဝင်စေပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်ကတော့ အောက်သွား မရှိတော့ အပေါ် သွား အတွက် ထိစရာသွား မရှိတော့ပါဘူး။ ထိစရာသွား မရှိတော့ အစာ စားတဲ့ အခါ အသုံး မဝင်တော့ပါဘူး။ အသုံးမဝင် အကျိုး မရှိတဲ့သွား ဖြစ်ပြီး ပိုးစားလို့လည်း လွယ် ကူပါတယ်။ သွားရှည်လာပြီးတော့ သွားဖုံးသားကို ထိခိုက်စေတဲ့ အထိ ဖြစ်စေ နိုင်ပါတယ်။

၄၅။ ကျွန်မ မွေးတဲ့ ကလေး သွားကောင်းကောင်း ရအောင် ကိုယ်ဝန် ဆောင်စဉ်မှာ ကယ်လဆီယမ် ပိုစားသင့်ပါသလား။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ပုံမှန် အာဟာရဓာတ် ရနေရင် သွား အတွက် သီးသန့် အာဟာရဓာတ် ဖြည့်စရာ မလိုပါဘူး။ အာဟာရဓာတ် ချို့တဲ့နေရင်တော့ လိုအပ်ပါတယ်။

၄၆။ ကျွန်မ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ ကျွန်မ ကလေးတွေရဲ့ သွားကို မထိ အောင် ပဋိဇီဝဆေးများ စားရင် ဆိုးတယ်၊ မကောင်းဘူးလို့ ပြော တာ မှန်ပါသလား။

လုံးဝတော့ မမှန်ပါ။ ပဋိဇီဝဆေးကို အသက်ကယ်ဆေး အနေနှင့် စားရ ပါတယ်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း (Tetracycline) လို ပဋိဇီဝဆေးကတော့ သွား ကို အညိုရောင်၊ အဝါရောင် အစင်းတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ တက်ထရာဆိုက်ကလင်း အပြင် တခြား ပဋိဇီဝဆေးကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်မှာ သုံးနိုင်ပါတယ်။

၄၇။ အသက်အရွယ် ကြီးလာတဲ့ ကလေးတွေတောင် တက်ထရာဆိုက် ကလင်း မကျွေးရဘူးလား။

သွားပုံသဏ္ဍာန် အရောင်ကို ဦးစားပေးနေသရွေ့ မှန်ပါတယ်။ တက်ထရာ ဆိုက်ကလင်းကို အသက် ၁၀ နှစ်ထိတိုင် မကျွေးသင့်ပါဘူး။ လိုအပ်လာရင်တော့ တခြား ပဋိဇီဝဆေးပဲ ပေးသင့်ပါတယ်။

၄၈။ တချို့ ကလေးတွေမှာ မွေးမွေးချင်း သွား ပါလာပါတယ်။ ကံ မကောင်းဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ဟုတ်ပါသလား။

တချို့ လူမျိုး အဖွဲ့အစည်း အနေနှင့် တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကလေးတွေမှာ မွေးရာပါ သွား ပါလာတဲ့ အခါ ကံမကောင်းဘူးလို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။ တစ်စုံ

Scanned with CamScanner

တစ်ယောက်သောသူ အတွက် ကံမကောင်းဘူး ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ခုတော့ ရှိပါတယ်။ သွားက ချွန်ထက်နေပြီး နို့တိုက်တဲ့ အခါမှာတော့ အမေ လုပ်သူမှာ မသက်မသာ ဖြစ်ရပါတယ်။ သွားကလည်း လှုပ်နေရင် သွားပါ ဝါးပြီး မျိုပစ်နိုင်ပါတယ်။ အသက်ရှု လမ်းကြောင်းထဲ ရောက်နိုင်ပါတယ်။

၄၉။ သွားပေါက်လာတဲ့ အခါမှာ ကလေးတွေမှာ အဖျား ရှိတယ် ဆိုတာ ဟုတ်ပါသလား?

၁၈ ရာစုနှစ်လောက်က ပြင်သစ်မှာ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်သော ကလေးတွေ သေရတာဟာ သွားပေါက်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ တော့ သွားပေါက်ခြင်းကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ အန္တရာယ် မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ပါးစပ်ထဲက သွားပေါက်လာမယ့် နေရာက ယားယံတာ တော့ ရှိပါတယ်။ ဒါနှင့်ပဲ ကလေးတွေ မသက်မသာ ဖြစ်တာ၊ ကောင်းကောင်း မအိပ်ရတာ၊ ယားယံတာတို့ ဖြစ်လာပါတယ်။ ပေါက်လာတဲ့ နေရာက ရောင်ရမ်း ရင်တော့ အဖျားတော့ ရှိနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေ သွားပေါက်တဲ့ ပြဿနာဟာ နောက်ဆုံး အံဆုံး ပေါက်တဲ့ နေရာမှာပဲ ဖြစ်တယ်။

၅၀။ ကလေး သွားတွေဟာ ပြန်ပြီး အသစ်လဲမှာ ဆိုတော့ မပျက်စီးအောင်၊ မနုတ်ရအောင် ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်ပါသလား။

ကလေး ပါးစပ်ထဲက သွားကို ထိန်းသိမ်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကလေး သွားကို မပျက်စီးအောင် လုပ်ထားရင် နာကျင်မှု မရှိပါဘူး။ နာကျင်မှု မရှိတော့ အစာ စားလို့ ရပါတယ်။ အာဟာရဓာတ် ပြည့်ဝစေပါတယ်။ စကားပြောသင်ခါစ ကလေး တစ်ယောက် အတွက် ရှေ့သွားဟာ စကားပြော ခက်ခဲတဲ့ ပြဿနာကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ရှေ့သွားဟာ အသံကို ပီသစေနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

၅၁။ ကလေး သွားကို ဘယ်အချိန်က စပြီး သွားတိုက်သင့်ပါသလဲ။

ဖြစ်နိုင်ရင်တော့ ခြောက်လသား အရွယ်က စပြီး၊ ပါးစပ်ထဲမှာ သွားထွက်တဲ့ အချိန်က စပြီး သန့်စင်သင့်ပါတယ်။

ဒီအချိန်မှာ ဂွမ်းသန့်သန့်၊ ဒါမှမဟုတ် သန့်စင်တဲ့ လက်ကိုင်ပဝါ သုံးပြီး သန့်စင်နိုင်ပါတယ်။ ကလေးလည်း ကြီးလာတယ်။ သွားလည်း ပေါက်လာပြီ ဆိုရင် နူးညံ့တဲ့ သွားတိုက်တံနှင့် သွား စတိုက်လို့ ရပါပြီ။

Scanned with CamScanner

၅၂။ ကလေး တစ်ယောက်ဟာ သူ့လက်မ သူ စုပ်တာ အန္တရာယ် ရှိပါသလား။

ဘဝ တစ်ခုရဲ့ ပထမ အရွယ်မှာ လက်မ စုပ်တာဟာ သဘာဝပါ။ လက်မ စုပ်တဲ့ အကျင့်ဟာ ပါးစပ်ထဲမှာ ကြိမ်ဖန် များစွာ ထည့်လာပြီ ဆိုရင်တော့ သဘာဝ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလက်မ စုပ်တဲ့ အကျင့်ဟာ သွားနှင့် သွားကို ဖွဲ့စည်းဝန်းရံတဲ့ တစ်ရှူးတွေကို အကျိုး သက်ရောက်စေပါတယ်။ မျက်နှာ ပုံပန်း သဏ္ဌာန်နှင့် သွားချင်း ထိတွေ့မှုကို ပြောင်းလဲစေပါတယ်။ ပြောင်းလဲပြီ ဆိုရင်လည်း လက်မ စုပ်ခြင်းကို ရပ်လိုက်ခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

၅၄။ ကလေးသွား ထိခိုက်ခဲ့ရင် ကြီးသွားပေါ်မှာ ပြန်ထိခိုက်နိုင်ပါသလား။

ကလေးသွား (ငယ်သွား) ကို ထိခိုက်ခဲ့ရင် ပေါက်လာမယ့် ကြီးသွားကို ထိခိုက်နိုင်ပါတယ်။ ထိခိုက်တဲ့ ပုံစံ၊ ထိခိုက်တဲ့ အား၊ ထိခိုက်တဲ့ အချိန်ရှိ ကလေးရဲ့ အသက်ပေါ် တည်ပြီး သွား အရောင် ပြောင်းခြင်း၊ သွားမျက်နှာပြင် ကြမ်းခြင်း တို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။

၅၅။ ရက်အနည်းငယ် အတွင်းမှာပဲ ကုသစရာ မလိုဘဲ ပျောက်သွားတဲ့ ပါးစပ်ထဲက အနာတွေဟာ ဘာတွေလဲ။

အနာတွေဟာ ပေါ်လာတယ်၊ ပျောက်သွားတယ်၊ ကုသစရာလည်း မလိုဘူး၊ ဒီအနာကို အက်ပတပ်အာဆာ (Apthous Ulcer) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ သွားပိုးစားနှင့် သွားဖုံးရောဂါ ပြီးရင် အတွေ့ရ များတဲ့ ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ အနာဟာ တစ်ခုတည်း ဒါမှမဟုတ် အများကြီးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ပါးစပ်ထဲမှာပဲ အခြား နေရာတွေမှာလည်း ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒီအနာ ဖြစ်ပွားတဲ့ အကြောင်းတော့ မသိရသေးပါဘူး။ တစ်ခါတစ်ရံမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ် ကြောင့်ကြမှုနှင့် ဖြစ်စေ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ အတွေ့ရ များတာကတော့ အမျိုးသမီးနှင့် ပညာတတ် လူတန်းစားတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။ ဒီအနာ အတွက် ဆေးပေါင်းများစွာ ညွှန်းနေပေမယ့် သက်သာမှုကိုသာ ဖြစ်စေပါတယ်။

၅၆။ ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အနာဟာ တခြား အခြေအနေတွေနှင့်ကော သက်ဆိုင်ပါသလား။

ပါးစပ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ အနာဟာ တခြား အခြေအနေတွေနှင့် သက်ဆိုင်

နေပါတယ်။ ထိခိုက်မှု (အံကပ် မကောင်းခြင်း၊ သွားကျိုးရဲ့ ချွန်ထက်မှု၊ ငါးရိုး စူးမှု၊ သွားတိုက်တံ ထိခိုက်မှု)၊ ရောဂါပိုးမွှား (တီဘီ၊ ဆစ်ဖလစ်)၊ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောဂါ (သွေးအားနည်းခြင်း) ကင်ဆာတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး အနာတွေ တွေ့ရ တတ်ပါသေးတယ်။

၅၇။ ပါးစပ်ထဲက အဖြူရောင် အကွက်တွေကကော ဘာတွေလဲ။

ပါးစပ်ထဲမှ အာခေါင်၊ ပါး၊ လျှာတို့မှာ အဖြူရောင် အကွက်တွေ တွေ့ရ တတ်ပါတယ်။ အဓိကကတော့ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်း၊ အက်စပရင်လို ဓာတုဗေဒ ဆေးပစ္စည်းတွေ သုံးစွဲခြင်းကြောင့်လည်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဗီတာမင် အစာဓာတ် ချို့တဲ့ခြင်း၊ ကင်ဆာ၊ အေအိုင်ဒီအက်စ်ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင် ပါတယ်။

Dr. Narenk ၏ 101 Question and Answer about Dental Health စာအုပ်မှ ကောက်နုတ် ဖော်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဖေဖော်ဝါရီလ။)

လက်မ စုပ်ခဲ့လို့

'အမေ'

'ဘာလဲအေ၊ ပြော၊ ဘာပြောမလို့လဲ'

'သမီး သွားတွေ မလှဘူး အမေရာ၊ အမေကြီးရဲ့ သွားတွေလည်း လှတယ်၊ အဖေကြီးရဲ့ သွားတွေလည်း လှတယ်၊ သမီး သွားကျမှ ဘာဖြစ်လို့ အကြည့်ရ ဆိုးတာလဲဟင်၊ ပြုပြင်လို့ ရရင် ပြုပြင်ချင်တယ်၊ လုပ်ပေးနော် အမေနော်'

'အေးပါဟာ၊ ငါ ညည်းအဖေနှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ လုပ်ပေးပါ့မယ်၊ ညည်း သွားတွေက ဘာဖြစ်နေလို့လည်း ပြစမ်းပါဦး'

'ရှေ့အပေါ် သွားနှင့် အောက်သွားတွေ မထိဘူး၊ လန်နေသလိုပဲ၊ သူများ တွေနှင့် မတူဘူး၊ နှုတ်ခမ်းကြီး ထော်နေတယ်၊ သမီးကို ကြည့်ပါလား အမေရာ၊ သမီး ကံဆိုးပါတယ် အမေရာ'

'စိတ်မပျက်ပါနှင့် သမီးရယ်'

'ဟဲ့ မလှတင်၊ ညည်းသမီးကို ညည်း ကြည့်ပြောဦး၊ ဒီအရွယ်ကြီးကျမှ ကြည့်မကောင်း ရှုမကောင်းအေ၊ နည်းနည်းလေးတော့ ပြောပါဦး၊ ဆူပါဦးဟယ်'

'ဘာဖြစ်လို့လည်း အမရဲ့၊ ကျွန်မ သမီး ဘာဖြစ်နေလို့လဲ၊ ဘာလုပ်နေလို့ လဲ'

'ဘာဖြစ်ရမလဲအေ၊ ညည်းသမီးကို ညည်း ပြန်ကြည့်စမ်းပါဦး၊ အသက် ၂၀ ကျော်ပြီ၊ လက်မကြီး စုပ်နေတုန်းပဲ၊ ဒါ ညည်းတို့ ဂရုမစိုက်လို့ပေါ့အေ့'

'တစ်ခါတလေတော့ ပြောကြည့်ပါတယ် အစ်မရာ၊ အမြဲတမ်းတော့ ဘယ်

Scanned with CamScanner

ပြောနိုင်မလဲ၊ အလုပ်ကိစ္စ ရှုပ်နေတော့ သမီး ကိစ္စကို ခေါင်းထဲတောင် မထည့်နိုင်ဘူး ဖြစ်နေတယ်၊ သမီးလေးလည်း အကျင့် တစ်ခုလို စွဲလာပြီနော်၊ လူတောထဲ တိုးလို့ မကောင်းတော့ဘူး'

လက်မ စုပ်ခဲ့သည့် အကျင့်မှာ အရွယ်ရောက်သည် အထိ ပြုပြင် မရခဲ့။ ခံတွင်းနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ပြောင်းလဲလာခဲ့သည်။ မည်သို့သော အ ကြောင်းကြောင့် ဖြစ်လာရသနည်း။

မည်သို့ ပြုပြင်ရမည်နည်း။

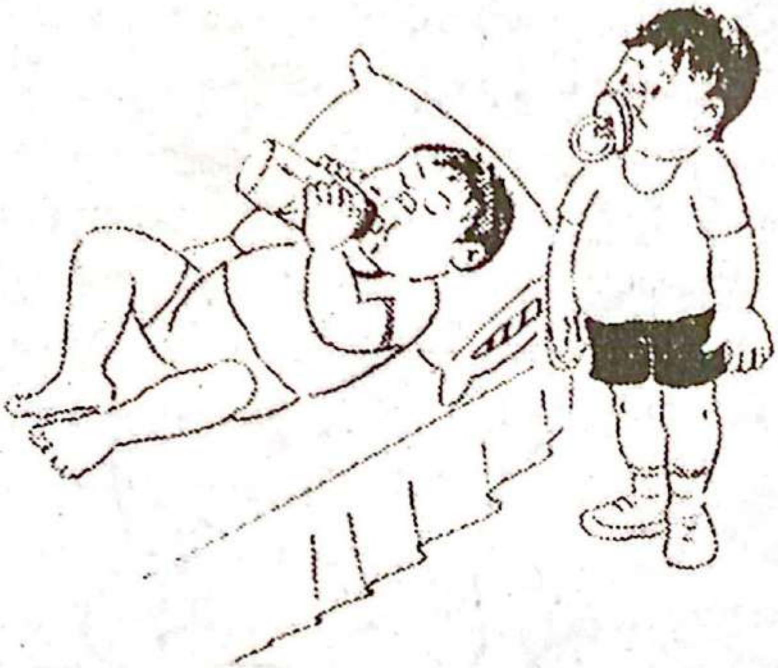
မိခင်နို့နှင့် အခြားနို့

ကလေး တစ်ယောက် ကြီးထွားလာရန် အတွက် အာဟာရဓာတ် လိုအပ်သည်။ အာဟာရဓာတ်ကို 'နို့' မှ ရရှိသည်။ 'နို့' သည် မိခင်နို့မှလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြား နေရာမှ (နွားနို့၊ နို့မှုန့်) လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိခင်နို့မှ တိုက်ရိုက် မရသော ကလေးများ အတွက် နို့ဘူးမှ ရပေလိမ့်မည်။ ကလေး တစ်ယောက်သည် မိခင်နို့မှ နို့ကို စို့ယူရာတွင် ဦးစွာ သွားဖုံးသားများ အပေါ် အောက် ထိတွေ့ခြင်း မရှိသည်ကို တွေ့ရပေလိမ့်မည်။ နို့အုံ တစ်ခုလုံးကို ပါးစပ်ဖြင့် ငုံထားရာတွင် နှုတ်ခမ်းနှင့် ထိတွေ့ နေပေသည်။ စို့ယူစဉ်တွင် လျှာ၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် အတူ အောက်မေးရိုး လှုပ်ရှားမှုသည်လည်း လိုက်ပါရသည်။ လှုပ်ရှားမှုသည် ရှေ့နောက် လှုပ်ရှားမှု ဖြစ်သည်။ ပါးစပ် ဝန်းကျင်တွင် ကြွက်သားများ အချိန်မှန်မှန် ကျုံ့ပေးခြင်းဖြင့် နို့အုံတွင်းမှ နို့များ ခံတွင်း အတွင်း ရောက်လာသည်။ နို့ရည်ကို မျိုချစဉ် နို့ရည်များ ထပ်ဝင်လာနိုင်ခြင်း မရှိချေ။ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ မေးရိုး၏ လှုပ်ရှားမှုသည် နို့အုံ အနေအထား၊ နို့သီးခေါင်း အပေါက်တို့နှင့် လိုက်လျောညီထွေ တည်ရှိနေသည်။

မိခင် နို့ရည် မရရှိသော ကလေးများသည် အစားထိုး နို့ရည်ကို နို့ပုလင်းတွင် ထည့်၍ နို့ကို ရရှိကြသည်။ နို့ဘူး ပြုလုပ်ကြသောသူများသည် နို့စို့ခြင်း၏ အခြေခံ သဘောတရားများကို မျက်ကွယ်ပြုကြသည် လူတို့ ထုတ်လုပ်သော နို့သီးခေါင်းများ သည် မိခင်နို့နှင့် အလားတူမျှ တူအောင် ပြုလုပ်ထားလျှင် ပြဿနာ မရှိချေ။ အများစု နို့သီးခေါင်းများသည် ကလေး၏ ပါးစပ် အတွင်းသို့ မြန်မြန်နှင့် များများ ရရှိရေး ဦးစားပေး၍ ပြုလုပ်ထားကြသည်။ နို့သီးခေါင်းဝ ကျယ်နေသဖြင့် ကလေး တစ်ယောက်သည် စို့ယူစရာ မလို၊ စုပ်ယူရုံနှင့် နို့များ

Scanned with CamScanner

ရရှိကြသည်။ စုပ်ယူ၍ တစ်ခါတစ်ရံ လေနှင့် ရောပါလာသဖြင့် လေပါ ပြန်လည် အန်ယူရသည်။ စုပ်ခြင်း ဖြစ်၍ စို့ခြင်းကဲ့သို့ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ မေးရိုး လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ချေ။ မမှန်မကန် နို့သီးခေါင်း ပုံစံများကြောင့် မေးရိုး၏ ရှေ့တိုး နောက်ဆုတ် လှုပ်ရှားမှု မရှိတော့ပေ။ ကလေး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် သွားနှင့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ ပြောင်းလဲရပေတော့သည်။



သုတေသန ပြုလုပ်ချက် အရ မိခင်နို့နှင့် နို့ပုလင်းနို့ သုံးစွဲသည့် ကလေးများကို နှိုင်းယှဉ်လျှင် မိခင်နို့ သောက်သော ကလေးများတွင် ပါးစပ် ပတ်လည် ကြွက်သားများ ပုံမှန် အနေအထား ဖြစ်ရန် အခြေအနေ ပိုရှိခြင်း၊ ကလေးဆန်သော အပြုအမူ၊ (လက်မ၊ လက်ညှိုး စုပ်ခြင်း) နည်းပါးခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိခဲ့ရပေသည်။

လက်မစုပ်ခြင်း

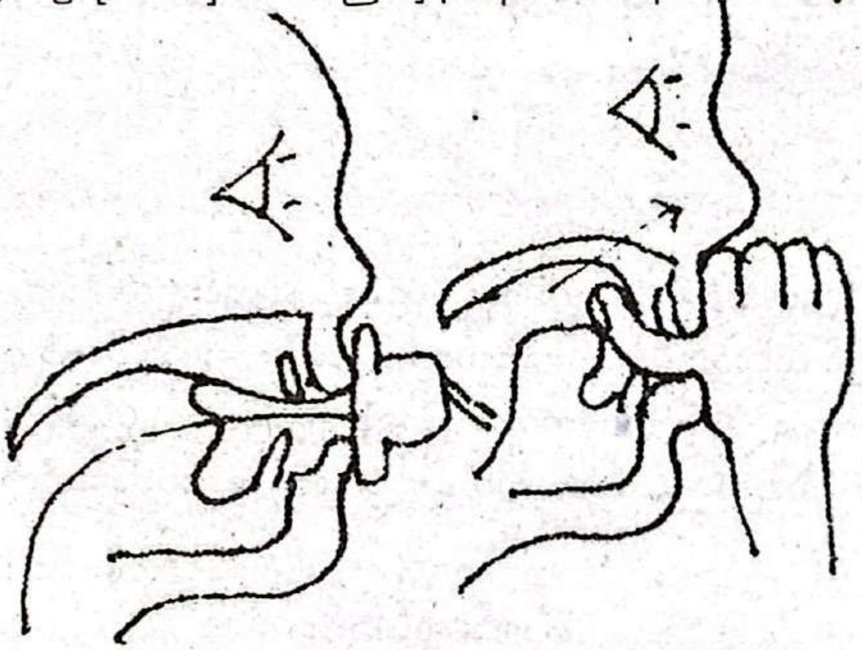
ကလေး တစ်ဦး၏ ပြင်ပ လောကနှင့် ပထမဦးဆုံး ထိတွေ့မှု အကြောင်းအရာသည် နို့စို့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကလေ းဘဝတွင် ကလေး၏ နှုတ်ခမ်းသားများသည် အာရုံ ခံစားမှု မြန်ဆန် လွယ်ကူသော အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် ဆက်နွယ်မှုသည် အခြားသော အင်္ဂါရပ်များထက် ပို၍ ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိသည်။ အသက်ကြီးလာမှသာ ဆက်သွယ်မှု လမ်းကြောင်း လျော့နည်းလာရပေသည်။

Scanned with CamScanner

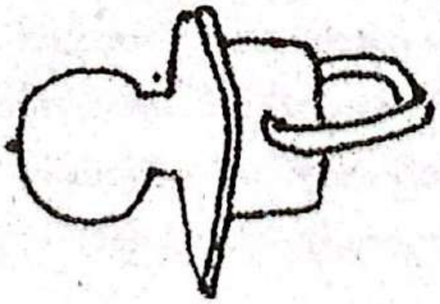
နို့စို့ခြင်းမှသည် လုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်စုံမှု၊ ပျော်ရွှင်မှု (Euphoria) ကို ကလေး တစ်ယောက် ရရှိခဲ့သည်။

မမှန်မကန် နို့သီးခေါင်းများ အသုံးပြုရာမှ လက်မ၊ လက်ညှိုး စုပ်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်း ကိုက်ခြင်း၊ ညအိပ်ရာ၌ သွားကြိတ်ခြင်း စသည့် ခံတွင်းဘက် ဆိုင်ရာ ပုံမမှန် အပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်လာရပေသည်။ လက်မ စုပ်ခြင်းသည် ခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်သင့်ခြင်း၊ အတုမြင် အတတ်သင်လိုကြခြင်း၊ စိတ် ထွက်ပေါက် ရှာခြင်းတို့မှသည် မရေရာသည့် ဝိရောဓိကြားမှ လက်မ စုပ်ခြင်း အကျင့် တစ်ခု ဖြစ်လာရတော့သည်။ တိကျ မှန်ကန်သော အဖြေ စကား မဟုတ်ချေ။

အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု ယေး တက္ကသိုလ် အဆိုအရ ကလေး ကြီးထွားမှု ဆိုင်ရာ စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ရာတွင် ကလေး တစ်ယောက်၏ ဘဝ အစပိုင်း တစ်နှစ်မှ တစ်နှစ်ခွဲ အတွင်း လက်ညှိုး စုပ်ခြင်း၊ လက်မ စုပ်ခြင်းသည် သမားရိုးကျ ဖြစ်စဉ်ဟု သတ်မှတ်ပေသည်။ မှန်ကန်သော ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်မှု



လက်မစုပ်ခြင်း



ဖြင့် အသက် နှစ်နှစ် ကျော်လျှင် အလိုအလျောက် ရပ်တန့်သွားမည်ဟု ဆိုကြသည်။

သွားခေါလာနိုင်

လက်မ စုပ်ခြင်းကြောင့် ခံတွင်း ပတ်လည် ကြွက်သားများနှင့် ပါးစောင် ကြွက်သားများက သွားပေါက်မှု အနေအထားကို ပြောင်းလဲစေသည်။ လက်မ၏ အားဖြင့် အောက်သွားများသည် အတွင်းသို့ ဝင်၍ အပေါ်သွားများ ရှေ့သို့ လန်လာစေသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခေါလာစေသည်။ အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား ကြား လက်မ ခံနေ၍ တိုက်ရိုက် တွေ့မှု မရှိဘဲ ဟနေသည်။ ရှေ့သွားများ အပေါ် အောက် မထိတွေ့၍ တိုနေသကဲ့သို့ ဖြစ်လာသည်။ နှုတ်ခမ်းသားများ အပေါ်သို့ လန်လာသည်။ နှုတ်ခမ်းအလှ ပျက်လာသည်။ သွား အနေအထား မှား၍ အလှ မမှန် ဖြစ်လာသည်။ အပေါ်သွား ရှေ့ထွက်ခြင်း များလာ၍ စကား မပီသခြင်း ဖြစ်လာသည်။ သွားခေါမှု ဆိုးရွားလာလျှင် အစာ၊ တံတွေးတို့ကို မျိုရာ၌ ခက်ခဲမှု ရှိလာသည်။ အကျင့် တစ်ခု ဖြစ်လာပြီး ဖျောက်ရန် ခက်ခဲလာတတ်သည်။ အများနှင့် စကား ပြောနေစဉ်မှာ လက်မသည် ပါးစပ်ထဲသို့ ရောက်သွားနိုင်သည်။ မသိစိတ်၏ ဖြစ်ပေါ်လာမှုကို သိစိတ်မှ ထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း မရှိချေ။

လက်မ စုပ်ရုံမျှနှင့် ဤမျှ ဆိုးကျိုး ဖြစ်လာနိုင်မည်လား။ တစ်ကြိမ် တစ်ခါတည်း စုပ်၍ အကြောင်း မဟုတ်။ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ နေ့ရက်ပေါင်း များစွာ စုပ်ယူလာလျှင် ရေတစ်စက်သည် ကျောက်ကမ်းပါးကို ပြိုနိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများ၏ လက်မ စုပ်အားသည် အခြားသောသူ ကြားနိုင်ရလောက်အောင် အသံကျယ်လှပေသည်။

အချို့ ကလေးများသည် တစ်ခါတစ်ရံသာ စုပ်တတ်သည်။ အိပ်ပျော်ခါနီး ပါးစပ်ထဲသို့ လက်ညှိုးကို ထည့်သည်။ ပါးစောင် ကြွက်သား မသုံးဘဲ အိပ်ပျော်လေ့ ရှိသောကြောင့် သွား မညီညာမှု ဖြစ်ပွားခြင်း နည်းပါးသည်။

အကျင့် ဖျောက်ခြင်း

မိခင်နို့နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ရည်ရွယ်၍ ကုမ္ပဏီများမှ နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့လိမ်များ ထုတ်လုပ်သည်။ ယင်းတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် လက်မ စုပ်မှုကို အတော်အတန်

Scanned with CamScanner

ပြေစေသည်။ နို့သီးခေါင်းနှင့် နို့လိမ် တွဲသုံးခြင်းဖြင့် ကလေးများ အတွက် အစာ မစားသည့် အချိန် အိပ်ရာဝင်ချိန်တို့တွင် လက်မ စုပ်ခြင်း နည်းပါးလာပေသည်။

နို့ဖြတ်ခြင်းကို တစ်နှစ်ကျော်မှ ပြုလုပ်သင့်သည်။ စောစော နို့ဖြတ်ခြင်း သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှုနှင့် အစားထိုး စုပ်ယူမှုတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။

လေးနှစ်ကျော်သည် အထိ လက်မ စုပ်လာလျှင် အနည်းငယ် အရေးကြီး လာပြီ ဖြစ်သည်။ အကျင့် တစ်ခု ခိုင်မြဲလာနိုင်သည်။ ကလေးသည်လည်း သိတတ် နားလည်စ ပြုပြီ ဖြစ်၍ မိဘ ဖြစ်သူသည် ဆိုးကျိုးများ ပြောပြခြင်းဖြင့် အကျင့် ပျောက်အောင် ကြိုးပမ်းရမည်။

အရွယ် ငယ်စဉ် လက်ညှိုး ဖြစ်စေ၊ လက်မ ဖြစ်စေ ကလေး မကြိုက် နှစ်သက်သည့် အရည် တို့ပေးထားရသည်။ ခါးသော အရသာကို ကလေးများ မနှစ်သက်ကြချေ။

ပြန်လည် ပြုပြင်ခြင်း

လက်မ စုပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွားခေါခြင်း၊ အပေါ်သွား အောက်သွား ဟနေ ခြင်း၊ လန်နေခြင်း၊ အနေအထား မမှန်ခြင်းကို ကလေး၏ အသက် လက်ခံနိုင် စွမ်း၊ ကလေး၏ ခံတွင်း သန့်စင်မှု၊ သွားအနေအထားပေါ် မူတည်ပြီး ကိရိယာ **(appliance)** တပ်၍ ပြုပြင်နိုင်ပါသည်။

(စာရေးသူထံသို့ အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်းမှ တစ်ဆင့် မေးသော မေးခွန်းနှင့် အတူ ပြန်လည် ဖြေကြားလိုက်ပါသည်။)

လေးစားအပ်သော ဆရာ ဒေါက်တာ တင်ထွန်းဦးမှ တစ်ဆင့် ဒေါက်တာ မိုလာထံသို့ ...

ကျွန်တော်၏ အပေါ်သွားတွင် အစွယ် နှစ်ချောင်းနှင့် အောက်သွားမှာ အစွယ် နှစ်ချောင်း ရှိနေပါတယ်။ အစွယ်ဟာ ထမင်းစားတိုင်း ကျွန်တော်ရဲ့ ပါးစပ် အတွင်းပိုင်းတွေကို ထိုးမိပြီး သွေးထွက်စေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မြို့က သွား ဆရာဝန်ကို ပြကြည့်တော့ 'အစွယ်ဟာ မနုတ်ကောင်းဘူး၊ အာရုံကြော ထိတတ် တယ်' လို့ ပြောပါတယ်။ သွားပုံစံကို ကျောမှာ ဆွဲပြထားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ကို 'ခွေးဘီလူး' လို့ တချို့က စကြတယ်။ ကျွန်တော် အသက် ၂၀ နှစ်၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားပါ။

၁။ ကျွန်တော် အစွယ်ကို နုတ်ရမလား၊
၂။ သွားတု တပ်ရင် ဘယ်လို ဖြစ်မလဲ၊
၃။ သွားတု တပ်ရင် ရသလား၊

စိုးထွန်းနိုင်
အောင်လံ လှုပ်စစ် ပြုပြင်ရေး
ရပ်ကွက် (၃)၊ ရထားရုံ အနီး
သီရိမလမ်း၊ လားရှိုးမြို့။

မေးထားသော မေးခွန်း အရ သွားနုတ်လျှင် မျက်ကြော၊ အာရုံကြော ထိခြင်း ဆိုသည်မှာ မဟုတ်ပါ။ နုတ်၍ ရပါသည်။ ကာယကံရှင်၏ ဆန္ဒ ဖြစ်ပါသည်။ နုတ်ပြီးနောက် အရှင်လည်း စိုက်လို့ ရပါသည်။ အသေလည်း စိုက်လို့ ရပါသည်။ သွားအစွယ်များက ပါးစပ်ကို ထိုးမိ၍ သွေးထွက်လျှင် မနုတ်လိုပါက သွား၏ ချွန်ထက်သော နေရာများ လုံးပေးခြင်း၊ တုံးပေးခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ နှစ် အတန်ကြာ ထိခိုက် အနာဖြစ်၊ သွေးထွက်လျှင် မကောင်းပါ။ ကင်ဆာ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၆၊ နိုဝင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

သွားဖြူတယ် ဆိုတာ

'အဖြူ' ဟူသည် သန့်စင်ခြင်း၊ ကြည်လင် အေးမြခြင်း၊ စိတ်ကို ချမ်းမြေ့စေခြင်း စသည့် အဓိပ္ပာယ် များစွာဖြင့် ကောင်းသော အဓိပ္ပာယ်ကို ဆောင်ပါသည်။ အဖြူကို မည်သူ အနက် ဆိုးသနည်း ဆိုလျှင် ကောင်းနေသည်ကို မည်သူကများ မကောင်းစေရန် ဖန်တီးနေသနည်းဟု သမုတ်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။ 'သွား' ၏ မူလအရောင်ဟု လူတိုင်းက လက်ခံ သဘောပေါက်နေခြင်းသည် အဖြူ ဖြစ်သည်။ ဆံပင်သည် နက်သည်။ 'သွား' သည် ဖြူသည်ဟုသာ သဘောပေါက်ကြသည်။ ပါးစပ်တွင်းမှ မြင်ရသော 'သွား' ကို ဖြူဖွေးတာ လိုချင်ကြသည်။ တောင့်တကြသည်။ ဖြူဖွေးမှုကို ပိုင်ဆိုင်သော သူသည် မသိသာလှသော်လည်း ဖြူဖွေးမှု မရှိသောသူ အတွက် လိုအင်ဆန္ဒ တစ်ခု ဖြစ်နေသည်။ မဖြူသော သွားကို ဖြူအောင် လုပ်ပေး၍ ရနိုင်ပြီလား။ ရနိုင်လျှင် စိတ်အာဟာရ တစ်ခုကို ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖြူလိုသောသူ အတွက် အိပ်မက်ကို အကောင်အထည် ဖော်ပေးခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သွားအရောင်

လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သွားအရောင် မတူညီပါ။ တစ်ဦးတည်း၌ပင် တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း အရောင် မတူညီပါ။ သဘာဝ အလင်းရောင် အောက်မှာ မှန်ရှေ့တွင် မိမိသွား၏ အရောင်သည် မည်သည့် အရောင် ဖြစ်လိမ့်မည်ကို ခန့်မှန်း ကြည့်နိုင်သည်။ တချို့သော သွားသည် ဝါပါသည်။ တချို့သော သွားမှာ အဝါကို ညစ်ညစ်ကလေး ရှိတတ်ပါသည်။ တချို့သွားမှာမူ ညစ်ရုံသာမက မည်းပါ မည်း

Scanned with CamScanner

လိုက်သေးသည်။ အရောင်မှာ တူမလိုနှင့် ကွဲပါသည်။ ရှားရှားပါးပါး မီးခိုးရောင်နှင့် သွားတွေလည်း ရှိပါသည်။ အချို့ အညိုရောင်သမ်းနေသေးသည်။ ကံထူးသူဟု ဆိုရမှာပင်။ ဖြူစွတ်စွတ် အရောင်များလည်း ရှိကြသည်။ အတွေ့ရ များသော အရောင်သည် မဖြူ မဝါ အရောင်များသာ ဖြစ်ကြသည်။ ရောဂါကြောင့် ဖြစ်လာသော သွားများသည် အရောင်ကို အစင်းကြောင်းများဖြင့် ရှိသည်။ အရောင်လိုင်းများ ပေါ်နေသည်။ အရောင်တွေ ဘယ်လိုကွဲကွဲ အဖြူရောင်ကိုသာ ရွေးချယ်နှစ်သက်ကြပေလိမ့်မည်။ အစားအစာကြောင့် ဥပမာ ကွမ်း၊ ဆေးလိပ်တို့ကြောင့် သဘာဝမှ သွေဖီသော အရောင်များလည်း ရှိသေးသည်။

အရောင် ဘာလို့ပြောင်း

မွေးရာပါ အရောင်မှ အခြားသော အရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပါသည်။ ပြောင်းလဲသွားရသည့် အကြောင်းရင်း များစွာ ရှိပါသည်။ သဘာဝတရားကြောင့် အသက်ကြီးလာ၍ အရောင် ပြောင်းခြင်း၊ ကိုလာ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီ ဆေးလိပ် ကွမ်း စသည့် အစားအစာတို့ကြောင့် အရောင်ကွဲလာခြင်း၊ ငယ်စဉ်က တက်ထရာဆိုက်ကလင်းကဲ့သို့ ပဋိဇီဝဆေးများ စားရ၍ အရောင် ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဖလူအိုရိုက် အသုံးပြုမှု များခြင်း၊ သွား အသက် မရှိခြင်း၊ သွားစိုက်ရာ အရောင် ပြောင်းခြင်း၊ ဖာထားသော သွားများ ကြာရှည်စွာ ရှိခြင်းသည် အရောင်ပြောင်းလာတတ်ပါသည်။

ဘယ်လို အရောင်ဖြူ

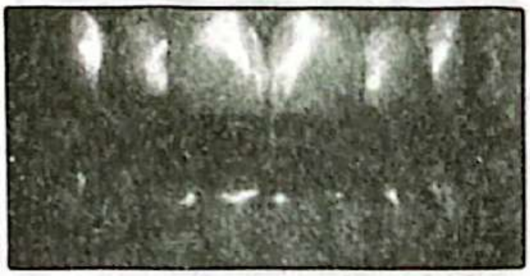
သွားဖြူလိုလျှင် မူလသွား၏ အနေအထားပေါ် တည်၍ ပြောင်းယူနိုင်သည်။ ပြင်ပပစ္စည်း **(Staining)** ဖြစ်နေလျှင် စက်ကိရိယာ၊ ဆေးမှုန့်နှင့် ဖျက်၍ အရောင်ပြောင်းနိုင်သည်။ သွား၏ ပြင်ပတွင် ကပ်နေသော အရောင်ကိုသာ ဆေးကြောနိုင်သည်။ အကယ်၍များ စိုက်သွား၏ အရောင်ပြောင်းမှု ဖြစ်နေလျှင် စိုက်သွားအသစ် ပြန်လည် အသုံးပြုသင့်သည်။ ဖာထားသော ပစ္စည်း အရောင် ပြောင်းမှုဖြစ်လျှင် ပြန်လည် ပေါ်လစ် **(Polish)** တင်နိုင်သည်။ ပေါ်လစ် တင်သည် ဆိုသည်မှာ ဆေးမှုန့်များဖြင့် ပန်းကန် ဆေးသကဲ့သို့ ပြန်လည် ဆေးကြော သန့်စင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားအထဲ ဝင်နေသော အရောင် ညစ်နွမ်းမှုကို ပြင်ပမှ တိုက်ယူ

Scanned with CamScanner

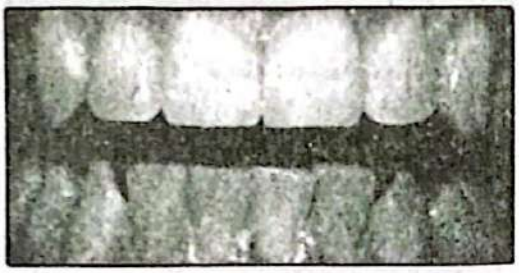
ခွာထုတ်ခြင်းဖြင့် မရနိုင်။ ယခင်က သွား ဖြူလိုလျှင် စိုက်သွားဖြင့် ဖန်တီးယူခြင်း၊ ရောင်ခြည်ဖြင့် အပေါ်မှ အုပ်ယူခြင်းဖြင့် အလှဆင်ကြသည်။ ယခုအခါ ဆေးနှင့် ချွတ်ယူခြင်းဖြင့် ဖြူဖွေး အရောင် ပြောင်းလဲယူကြသည်။

သွားဖြူဆေး

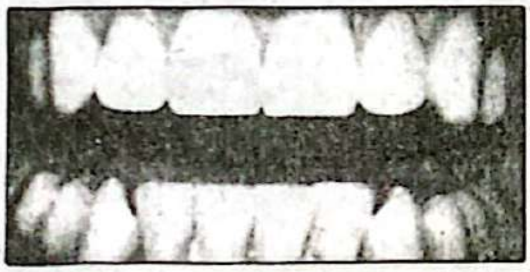
သွားဖြူဆေး ဟူသည် ကာဗာမိုက်ပါအောက်ဆိုဒ် ဖြစ်သည် ၁၀%၊ ၁၆%၊ ၂၂% အနေနှင့် ရာခိုင်နှုန်း ကွဲ၍ လာသည်။ ယခင်က ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ ပိုးသတ်ဆေး



Bleaching Tray



Before



After

အနေနှင့် နှစ်ပေါင်း များစွာ အသုံးပြုလာကြသည်။ ထူးခြားသည်မှာ သွားဆေးခန်း တွေမှာ လုပ်စရာ မလိုဘဲ အိမ်မှာပင် လုပ်ယူနိုင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘယ်လိုလုပ်

ဖြူလိုသော သွား၏ ပုံစံကို ယူပါ။ ယူထားပြီးသော ပုံစံကို သွားဖြူဆေး ထည့်လို့ရရန် ပုံစံခွက် လုပ်ရပါသည်။ ယင်းပုံစံခွက်ထဲတွင် ဆေးကို ထည့်၍ ည အိပ်ရာဝင် တပ်ဆင်ထားရသည်။ လိုအပ်လျှင် နေ့အချိန်ပါ တပ်ထားနိုင်သည်။ မြန်မြန်နှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရလိုလျှင် နေ့ည တပ်ထားနိုင်သည်။ သွားနှင့်

Scanned with CamScanner

ဆေး ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့မှု ရှိ၍ အခြားသော ပွတ်တိုက်မှုထက် ပို၍ မြန်သည်။ ထိရောက်မှု ရှိသည်။

ဘယ်လိုလူတွေ သုံးသလဲ

အကောင်းဆုံး အနေအထားနှင့် သွားဖြူမှုသည် ပြင်ပ အစားအစာ၊ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အသက်ကြီးလာမှ အရောင် ပြောင်းလာခြင်း စသည့် သွားများအတွက်သာလျှင် ထိရောက်မှု ရှိသည်။ ခြွင်းချက်အားဖြင့် တက်တြာဆိုက်ကလင်း အရောင်များ အတွက် ၂၅% ခန့်သည် အကောင်းဆုံး အနေအထား ရှိပြီး ၅၀% ခန့် အသင့်အတင့် ပြောင်းလဲမှု ရရှိသည်။ အချို့ ၂၅% ခန့်သည် အနည်းငယ်

သော အရောင် ပြောင်းလဲမှုသာ ရရှိပေသည်။ မသုံးသင့်သောသူမှာ နို့တိုက် အမေ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တို့ အတွက် ဖြစ်သည်။

ဆေး မတည့်ခြင်း

ဆေး မတည့်သည့် ခံစားမှုသည် နည်းပါးသည်။ သုံးဖူးသူများ အလိုအရ အသုံး ပြုပြီး သုံးရက်ခန့် အကြာတွင် သွားကျင်ခြင်း ခဏတာ ခံစားရသည်ဟု ဆိုပါသည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ပင်း၊ ခေါင်းတို့တွင် အာလာဂျီ (allergy) ဟူသော ဆေး မတည့်သည့် အကွက် ပေါ်လာလျှင် သုံးစွဲခြင်း ရပ်တန့်နိုင်သည်။

ဘာယ်လိုဖြူ

သွားမှာ အပေါက်ကလေးများ ရှိသည်။ ယင်းအပေါက်ကလေးထဲတွင် ဆေးဝင်၍ ဓာတ်ပြုရာမှ ကြေးချွတ်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အရောင်ကျွတ်၍ ဖြူဖွေး အရောင် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်။ သွား၏ အရောင် ဖြူဖွေး၍ အရောင် တောက်လာသည်။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှု မပြောင်းလဲပေ။ ဖြူဖွေးမှုသည် အပေါက်ကလေးများ ပွင့်၍ ဖြူလာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအပေါက်ကလေးများမှ ခြောက်လခန့်တွင် အစားအစာ ကြောင့် အရောင် ပြောင်းယူနိုင်သေးသည်။ လူတိုင်း လိုချင်သော ဆေးကြောင့် (တက်တြာဆိုက်ကလင်း) ဖြစ်လာသော အရောင် ကွဲပြားမှုကို ကျေနပ် နှစ်သိမ့် အားရလောက်အောင် မရရှိသည်မှ ဆေး၏ လိုအပ်ချက်သာ ဖြစ်နေပါတော့သည်။

(ဇီဝက မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ ဩဂုတ်လ။)

Scanned with CamScanner

သွားကြားညပ်ရင်တော့

'ဟော ဘကြီးဖြိုး ဘယ်က ဒီကို လှည့်ဝင်လာသလဲ'

'ဆရာ့ဆီ တည့်တည့် လာတာပါပဲ၊ မနေ့က မနက် အမဲသားနှင့် စားလိုက်တာ အသားဖတ် ညပ်သွားတယ်၊ မနေနိုင်တာနှင့် သွားကြား ထိုးကလော်သေးတယ်၊ မရပါဘူး၊ ဒီနေ့ မနက်ကျတော့ အဲဒီနေရာကနေ နာသလိုလို၊ သွားဖုံး နေရာမှာ ခပ်ဖောင်းဖောင်းလေး ဖြစ်နေတယ်၊ ဒါနှင့် လာရတာပဲပေါ့'

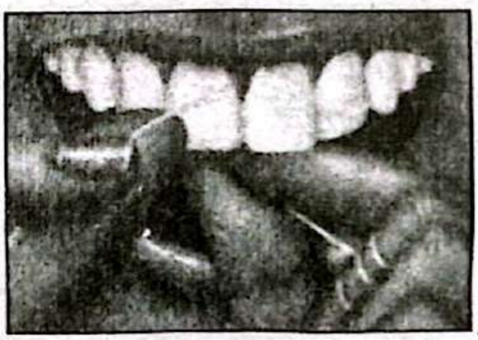
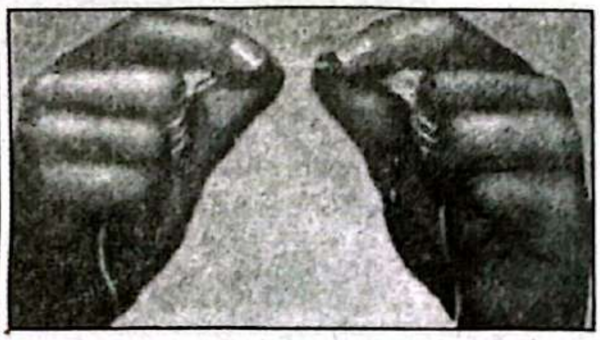
'ထင်သားပဲ၊ ကျွန်တော့ဆီတော့ အလည်သက်သက် လာမှာ မဟုတ်ဘူးလို့၊ ကဲ လာပါ၊ ကျွန်တော် ကြည့်ပါရစေ'

ဘကြီးဖြိုးကို သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုလားထိုင်ခုံပေါ် သို့ ထိုင်စေခဲ့ပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကိရိယာများဖြင့် လိုအပ်သလို စစ်ဆေး ကြည့်ရှုပါသည်။ ဘကြီးဖြိုး ပြောသော နေရာမှာ နီဖောင်းဖောင်းလေး ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရသည်။ ဘကြီးဖြိုး ထိုးလိုက်သော သွားကြိုးတံမှသည် သွားကြားရှိ အစာဟောင်းများ ဘက်တီးရီးယား ရောဂါပိုးများဖြင့် သွားဖုံး ရောင်လာရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

'ကျွန်တော် တစ်ခါမှ သွားကြား မညပ်ဖူးပါ' ဟု ပြောလာသောသူ ရှိလျှင် ခေါ်လာခဲ့ပါ။ အဘယ်ကြောင့် သွားကြား မညပ်ရသနည်း။ အစာ စားလျှင် သွားကြား ညပ်မည်။ တစ်ကြိမ် မညပ်ခဲ့လျှင် နောင်တစ်ကြိမ် ညပ်လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။ လူ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လုံးဝ သွားကြားညပ်ခြင်း မရှိလျှင် သွား တစ်ချောင်းတလေမျှ မရှိ၍သာ ဖြစ်ပေမည်။ 'ဒီကောင် ရေသောက်ပြီး သွားကြား ညပ်သည်' ဟူ၍ စကားဆင် ပြောဆိုကြသေးသည်။

Scanned with CamScanner

မှန်ပါသည်။ ဆာလောင်မှုကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အစာ စားပေးရသည်။ အစာ စားလျှင် 'သွားကြားညပ်' သည် ဆိုသည်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် တစ်ရပ်သာ ဖြစ်၏။ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍ တစ်ရပ်သာ၊ ကျန်းမာရေး အစိတ်အပိုင်း အနေနှင့် မယူဆကြပေ။ သို့သော် သွားကြားညပ်၍ သွားကြားထိုးရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲကား ပေါ့ဆမှု အတိုင်းအတာပေါ် တည်၍ ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ကြောက်လန့်စရာ တစ်မျိုးသားလုံးနှင့် ဆိုင်သော အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ပိုး ကူးစက် ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်သည် ဆိုလျှင် ယုံကြည်နိုင်ပါမည်လား။

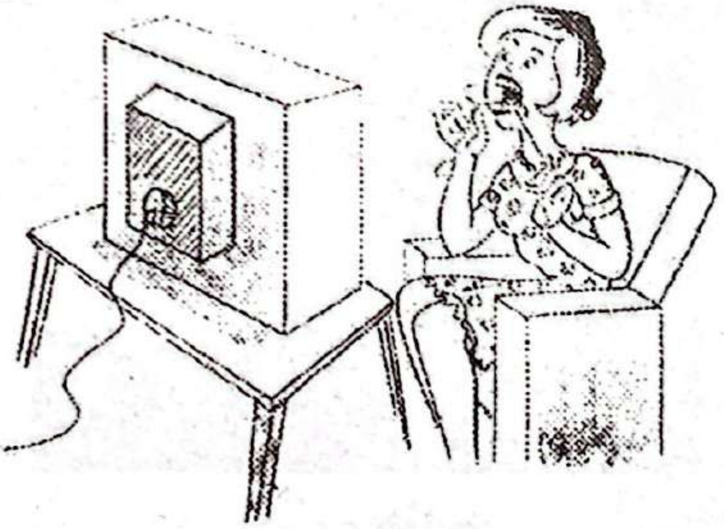



ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ပါသည်။ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အစားအသောက်ပေါ် တည်၍ 'သွားကြားညပ်ခြင်း' ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ 'သွားကြားညပ်' သည် ဆိုသည်မှာ သွားနှစ်ချောင်း အကြားရှိ ဟနေသော နေရာများ၌ စားပြီး အစာ လွယ်လင့်တကူ မထွက်ဘဲ ကြွင်းကျန်နေခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ သွားကြားညပ်ရန် အတွက် သွား နှစ်ချောင်းသည် လွန်စွာ ပူးကပ်နေလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ သွား မရှိလျှင်သော် လည်းကောင်း သွားကြား မညပ်နိုင်။ အစားအသောက်နှင့်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အမျှင်တန်း ပါသော အစားအစာသည် သွားကြား ညပ်နိုင်စရာ ပို၍ အလားအလာ ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အမဲသားကဲ့သို့သော အစားအစာများ ဖြစ်သည်။

ဘယ်လို ခံစားရသလဲ

သွားကြားညပ်၍ ခံစားရသည့် ဝေဒနာသည် သွားပိုးစား ရောဂါကြောင့် သွားကိုက်ရသည့် ဝေဒနာနှင့် မတူပေ။ ခံနိုင်ကြသည်။ နေသာထိုင်သာ ရှိကြသည်။ သွားကြား ညပ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် နောက်ဆက်တွဲကိုသာလျှင် မခံစားနိုင်ကြ။ လျှာသည် ခံစားမှု သိလွယ်၊ ခံစားလွယ်သော ပါးစပ် အတွင်းရှိ လှုပ်ရှားနေ

သော ပြင်ပပစ္စည်း (Foreign Body) ကို လျှာသည် အချိန်မရွေး ဖယ်ရှား သုတ်သင် ရှင်းလင်းလေ့ ရှိပါသည်။ လျှာ၏ ထိုးဆွမှုဖြင့် လွယ်လင့်တကူ မထွက်နိုင်လျှင် ကိရိယာဖြင့်သာ ညပ်နေသော အစာကို ထုတ်နိုင်မည်။ အများစု အလွယ်ရသော ကိရိယာမှာ 'သွားကြားထိုးတံ' ပင် ဖြစ်၏။ လျှာ၏ ထိုးဆွမှုကို အချိန်နှင့်အမျှ လုပ်နေခြင်းသည် နေမထိ ထိုင်မသာ ဟူသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနှောင့်အယှက်ကို ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားကို အသက်ရှင်သန်နိုင်ရန် အတွက် သွားဖုံးအတွင်းရှိ သွေးကြောများ၊ အာရုံကြောများဖြင့် အထောက်အကူ ပြုရသည်။ ထို့ကြောင့် သွားသည် အရိုးနှင့် သွားဖုံးထဲတွင် လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်နေရသည်။ သွားကြားညပ်ခြင်းသည် သွားတစ်ချောင်း၏ လွတ်လပ်စွာ ရပ်တည်မှုကို ထောက်ကန်ထားခြင်း ဖြစ်၍ အမျိုးအမည် ဖော်ရန် ခက်ခဲသည့် တင်းကျပ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း ဖြစ်သည်။

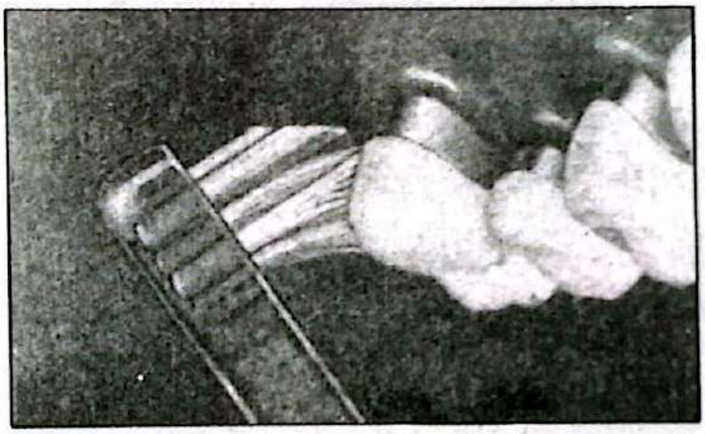


ဘာလုပ်ကြသလဲ

လျှာသည် ပြင်ပပစ္စည်း (Foreign Body) ကို လက်မခံနိုင်၍ လည်းကောင်း၊ တင်းကျပ်သည့် ဝေဒနာ ခံစားလာရ၍ လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်နေကျ စရိုက် တစ်ခုအရ လည်းကောင်း သွားကြား ညပ်လျှင် ညပ်နေသောအရာကို ဖယ်ထုတ်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောရလျှင် သွားကြားထိုးလာကြသည်။ ညပ်သော အစာ၊ သွားကဲ့၊ သွားကျဲ၊ သွားထပ်၊ သွားစောင်းနေသည့် အနေအထား ပေါ်တည်၍ သွားကြားထိုး လွယ်ကူခြင်း၊ ခက်ခဲခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

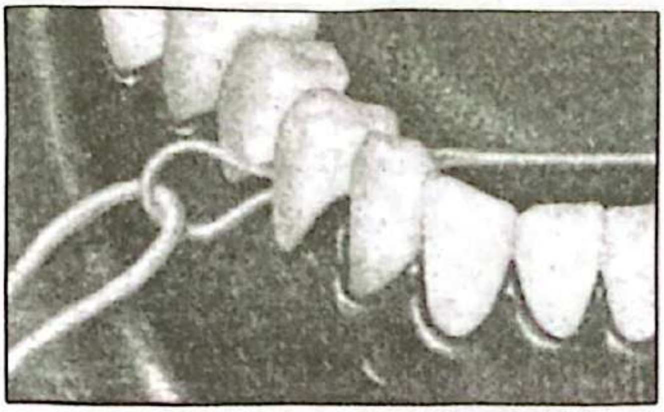
အချို့ကား ထမင်းစားပြီးသည်နှင့် ညာဘက်လက်သည် ပါးစပ်ကို အုပ်၍ ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် သွားကြားထိုးကြသည်။ အချို့က သွားကြားထိုးခြင်းကို နေ့စဉ် ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အရ လုပ်ကြသည်။ တချို့သောသူမှာ သွားကြားညပ်လာမှ ခံစားလာရ၍ လုပ်ကြသည်။ တချို့မှာ မိမိနှင့် မနီးမဝေးရှိ စက္ကူကို သေးငယ်စွာ ချွန်ထက်အောင် ပြုလုပ်၍ ဖြစ်စေ၊ ထရံရှိ နှီးချောင်းကို ချိုး၍ ဖြစ်စေ အသုံး ပြုကြသည်။ မဖြစ်သင့်၊ မသုံးသင့်သော အရာမှာ တခြားသူအသုံးပြုပြီးသည့် သွားကြားထိုးတံ၊ အပ်၊ သံချေးတက် ချိတ်တို့ကို အသုံးပြုခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ နည်းစနစ် မှန်မှန် သွားကြားထိုးရာမှ ရောဂါပိုး ဝင်၍ သွားဖုံးရောင် ပြည်တည်နာ ဖြစ်ခြင်း၊ မေးခိုင်ရောဂါပိုး ဝင်ခြင်းတို့အပြင် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီ (HIV) ရောဂါပိုးတို့ပါ လွယ်လင့်တကူ ပေါ့ဆစွာ သုံး၍ နောက်ဆက်တွဲ ဖြစ်လာရသည်။ နည်းစနစ် မမှန် သွားကြားထိုးခြင်းကြောင့် သွားပို၍ ကြဲလာခြင်း၊ သွားဖုံးများ နိမ့်ဆင်း လာနိုင်ခြင်း၊ သွားမြစ်လိပ်များ ကျဉ်လာနိုင်ခြင်းတို့လည်း ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။



ဘာဖြစ်တတ်လဲ

သွားကြားညပ်ခြင်းကြောင့် သွားပိုးစား ရောဂါ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သွားပိုး စားခြင်းမှသည် နောက်ဆက်တွဲ ရောဂါများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ သွားဖုံးကြားရှိ အစာဟောင်းများ ရှိနေ၍ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားဖုံး ပြည်တည်ကြိုးကို သွားနှစ် ချောင်းကြားသို့ အပေါ်အောက် ဖြစ်စေ၊ ဘေးတိုက် ဖြစ်စေ၊ သွားတည်ရှိသည့် အနေအထား လမ်းကြောင်းအတိုင်း ဖြစ်စေ၊ ဘယ်ညာ ဆွဲယူပါသည်။ ကြိုးတွင် အစာဟောင်းများ ကပ်ပါလာပါလိမ့်မည်။ သုံးပြီးကြိုးကို ပြန်လည် အသုံးမပြုရပါ။ ပထမဆုံး အကြိမ် အသုံးပြုခါစတွင် ခက်ခဲမည် ဖြစ်သော်လည်း ကျွမ်းကျင်မှု

ကြောင့် လွယ်ကူလာသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် ရှင်းလင်းသန့်စင်ခြင်းက ရလာသော ဖီလင် (Feeling) ကို သိလာပါလိမ့်မည်။



သွားကြားညပ် ကုသမှု

ညပ်နေသော အရာကို ဖယ်ရှားခြင်းသည် ကုသမှုပင် ဖြစ်၏။ သို့သော် ရောဂါကိုမူ မကုသနိုင်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါ အချို့သည် မိမိကိုယ်ကိုယ် မကုသနိုင်ပါ။ သက်သာရာ ရစေရန် အလို့ငှာ ကုသ၍ ရနိုင်ပါသည်။ လိုအပ်သည့် ဆေးများ ရောဂါပေါ် တည်၍ စားနိုင်ပါသည်။ ရောဂါ ပိုးမွှား အတွက် ခံတွင်း ပလုတ်ကျင်းမှု အတွက် ဆားနှင့် ရေနွေးပူပူကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဖြစ်လျှင် ဖြစ်ခြင်း သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ ပြသခြင်းသည် ရောဂါကို စောလျင်စွာ သတ်ခြင်း ဖြစ်၏။

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅။)

Scanned with CamScanner

သွားကြားထိုးတံကြောင့်

သွားကြားထိုးတံကို အစာ စားပြီးတိုင်း သုံးဖူးကြသည်။ မသုံးသော သူလည်း ရှိသည်။ 'ရေသောက်၊ သွားကြားညပ်၊ သွားကြားထိုးသည်' ဟုပင် နှိုင်းယှဉ် ပြောဆိုကြသေးသည်။ သွားကြားထိုးတံကို သွားကြားမှ အစာကို ရှင်းလင်းလို၍ လည်းကောင်း၊ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ် အကျင့် တစ်ခု အနေနှင့် လည်းကောင်း အသုံးပြုကြသည်။ စားသောက်ဆိုင်များတွင် လွယ်လင့်တကူ ချပေးသည်။ သွားကြားထိုးတံကို တချို့က လူသိထင်ရှား ပါးစပ်ဟ၍ တုတ်နှင့် အားပါးတရ ထိုးကြသည်။ တချို့က မမြင်စေရန် လက်နှင့်ကာ ထိုးကြသည်။ စားသောက်ဝိုင်းတွင် ဖက်ရှင်အလားတစ်ယောက် အသုံးပြုရာတွင် လိုက်၍ အသုံးပြုကြသေးသည်။ မထိုးရ မနေနိုင်သူများ ရှိသေးသည်။

သွားကြားထိုးတံကြောင့် သွားဖုံးသားများ ရောင်၍ အိပ်မရအောင် အော်ကြရသည်။ စားလို့ မရအောင် ဖြစ်ကြရသည်။ နာ၍ အော်နေကြသည်။ သွားကြားထိုးလိုက်၍ ဖြစ်လာရသည်ကို မသိ။ သွားပိုးစား၍ဟု ထင်ကြသည်။ သွားဖုံးရောင်တတ်သည်ဟု ဆိုလျှင် သွားကြားထိုးသင့်သည်ဟု ယူဆပါသလား။ သွားကြားထိုးတံ အသုံးမပြုရင် မရနိုင်တော့ဘူးလား။

သွားကြားထိုးတံကို ရှေးယခင် ကတည်းက အသုံးပြုခဲ့ကြသည်။ တမာရိုးကို ချိုး၍ ထောင်းပြီး အမျှင်ဖွားများကို ထိုးသွင်း၍ သုံးကြသည်။ အနီးနားနီးချောဖျာ ရှိလျှင် ချိုး၍ ထိုးကြသည်။ သစ်သား အပိုင်းအစ မရရှိခဲ့လျှင် အပ်၊ သံချိတ်တို့ကို အစားထိုး အသုံးပြုကြသည်။ တချို့က စက္ကူ၊ တချို့က ငွေစက္ကူ၊

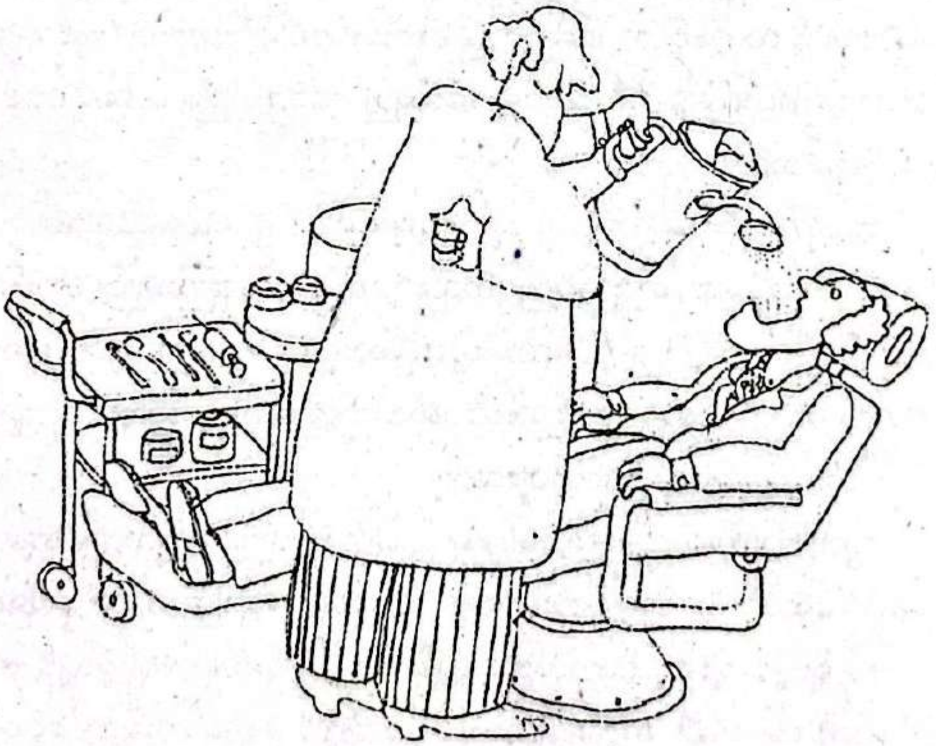
Scanned with CamScanner

ကိုပင် ခေါက်၍ သေးသေးချွန်ချွန် လုပ်၍ သွားနှစ်ချောင်းကြားကို ထိုးကြသည်။

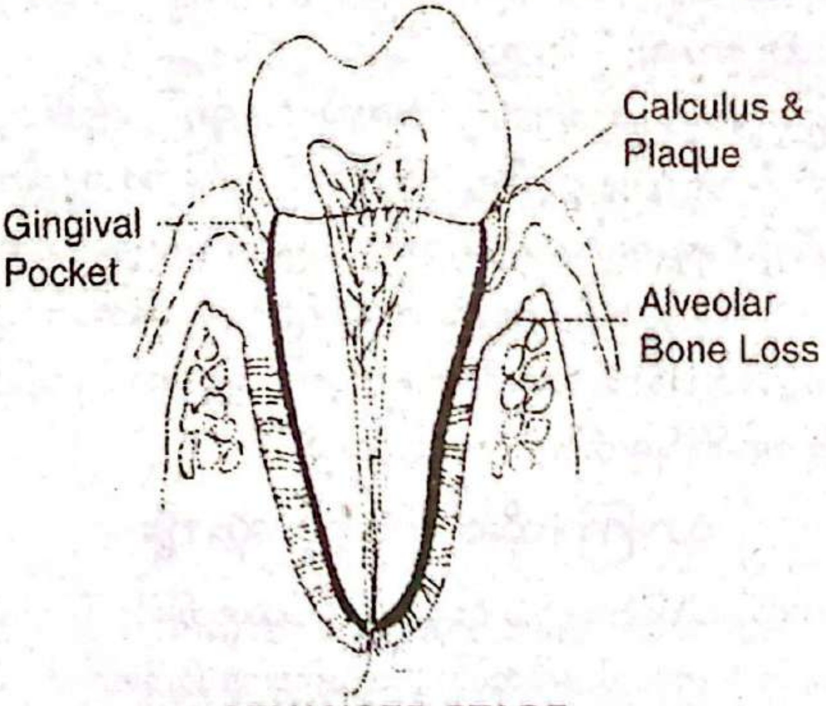
သွားကြားထိုးတံတွင် နိုင်ငံခြား သွားကြားထိုးတံသည် ချွန်လုံးလုံးလေး ဖြစ်သည်။ အရွယ်အစားအားဖြင့် ကြီးသည်၊ ခိုင်ခန့်သည်၊ ညီညာသည်၊ သေသပ်မှု ရှိသည်။ ပြည်တွင်းဖြစ် သွားကြားထိုးတံသည် ခိုင်ခံ့မှု မရှိ၊ ကျိုးလွယ်သည်၊ ညီညာမှု မရှိ၊ အရွယ်အစား မညီ၊ ထိုးအားနည်းသည်။ ထိုးလိုက်ရသည့် သွားကြားထိုးတံသည် သွားနှစ်ချောင်း ကျိုးမသွားစေရန် အရေးကြီးသည်။

သွားကြားထိုးရသည့် အကြောင်း

သွားများသည် တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း ပူးကပ် ထိတွေ့မှု ရှိသည်။ ပူးကပ်ထိတွေ့မှု ရှိသော်လည်း စားလိုက်သည့် အမျှင်တန်းပါ အစာများသည် သွားနှစ်ချောင်းကြား ဝင်သွားပြီးနောက် ပြန်လည် ထွက်မသွားချေ။ တစ်ခါဝင်စ ရှိလျှင် ထိုးသည့် အလေ့အကျင့်မှသည် နေ့စဉ် သွားကြားထိုး အကျင့် ကူးပြောင်းလာရသည်။ တချို့ သွားများသည် အနေအထား မမှန်ကြပေ။ သွားများ တစ်ချောင်းနှင့် တစ်ချောင်း ဟနေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေများသည် သွားနုတ်ထား၍ လည်းကောင်း၊ သွား မပေါက်၍ လည်းကောင်း၊ သွားဖုံးရောင် ရောဂါ ရှိ၍



လည်းကောင်း သွားများ ကျဲနေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေတွင် အစာ ညပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများသာ ဖြစ်သည်။ ပုံမှန် အနေအထားမှာ သွားကြား ညပ်လျှင်



ADVANCED STAGE

သွားတိုက်ခြင်းနှင့် ပျောက်သွားနိုင်သည်။ အချို့သော အစာများသည် တုတ်နှင့်ထိုး၍ ထွက်မသွား။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကသိကအောင့် ဖြစ်ရသည်။ ညပ်နေသော အစာကို သန့်စင်လိုရန် ကြိုးစားသည်။ ကြိုးစားရင်းနှင့်ပင် အစာက သွားကြားထဲ ဝင်သွားသည်။ ဝင်သွားလေ ကြိုးစားလေနှင့် စိတ်ဆန္ဒ အလိုမပြည့် ခံစားလိုက်ရသည်။

ညပ်နေသော အစာသည် သွားနှစ်ချောင်းကြား သွားဖုံးကြားတွင် ကြာရှည် တည်ရှိလာလျှင် ပိုးဝင်လာသည်။ သွားဖုံးရောင်လာသည်။ သွားဖုံး ပြည်တည်လာသည်။ အာလုတ် ကျင်းပေးရုံနှင့် မရတော့။ ရှင်းလင်း ဖယ်ရှားကာမှ ရပေတော့မည်။

သွားကြားထိုး တုတ်တံ မသုံးရ၍ အပ်များ အသုံးပြုရာမှ မေးခိုင် ရောဂါပိုးများ ဝင်လာနိုင်သည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ရောယှက် အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အိတ်ချ်အိုင်ဗွီပိုး၊ အသည်းရောင် အသားဝါ ပိုးများ ဝင်ရောက် ကူးစက်လာနိုင်သေးသည်။

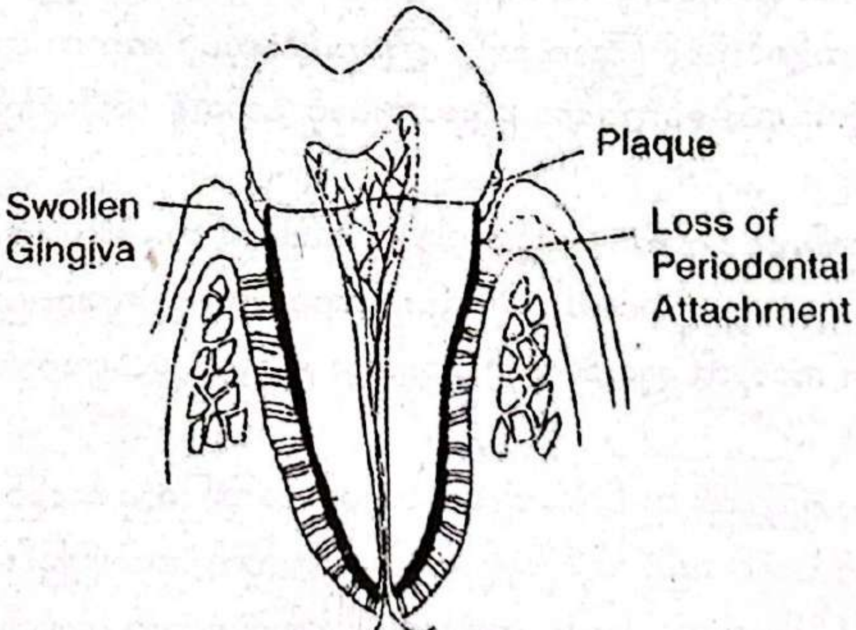
သွားကြားထိုးသည့် အကျိုး

၁။ သွားကြားထိုးခြင်းဖြင့် သွားဖုံးသားများကို နှိုးဆွရာရောက်၍ သွေး လည်ပတ်မှု ကောင်းမွန်ပါသည်။

၂။ နည်းစနစ်မှန် သွားကြားထိုးခြင်းသည် အန္တရာယ် မရှိပါ။ သွားကြားထိုးတံအား သုံး၍ လည်းကောင်း၊ ခိုင်ခန့်မှု မရှိသော သွားကြားထိုးတံသုံးလိုက်ရ၍ လည်းကောင်း သွားနှင့် သွားဖုံးကို အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါသည်။ နည်းစနစ်မှန် သွားကြားထိုးလိုက်ရ၍ အစာ မအောင်းသည့် ထွက်အနံ့ (ခံတွင်းနံ့) ကောင်းပါသည်။ သန့်စင်မှု ရှိ၍ သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားဖုံး ရောင်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

သွားကြားထိုးလိုက်သည့် ဆိုးကျိုး

၁။ သွားကြားထိုးခြင်းသည် ညပ်နေသည်ကို ဖယ်ထုတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ညပ်နေသော အစာကို ဖယ်ထုတ်ရန် သွားကြားထိုးတံ အားစိုက် သုံးလိုက်ရ၍ လည်းကောင်း၊ ကြိုးဝင်သွား၍ လည်းကောင်း၊ အစာသည် ပို၍ အသားထဲ မြုပ်နေရာမှ ရောဂါပိုး ဝင်လာစေပါသည်။ သွားဖုံး ရောင်စေပါသည်။



INITIAL STAGE

၂။ ကြိမ်ဖန်များစွာ ထိုးရာမှ သွားနှစ်ချောင်းသည် ပုံစံ အနေအထား ပြောင်းလဲလာနိုင်သည်။ သွားနှစ်ချောင်းကြား ပမာဏ ကျယ်လာသည်။ သေးသေးလေး ဝင်လာရာမှ ကြီးသော အစာများ ဝင်လာနိုင်သည်။ သေးသေးလေး ဝင်၍ စိတ်ဒုက္ခကို ဖြစ်စေသလို ကြီးကြီး ဝင်လာ၍လည်း စိတ်ဒုက္ခ ရောက်ရစေတတ်ပါသည်။ ထိုး၍ မရသည့် အဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလိုမကျမှု ဖြစ်လာသည်။ မရလေ ထိုးခြစ်လေ ဖြစ်လာသည်။

၃။ မသန့်သော သွားကြားထိုးတံများကြောင့် ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်လွယ်တတ်ပါသည်။

သွားဖုံး ရောဂါ

သွားကြားထိုးခြင်းကြောင့် နည်းစနစ် မမှန် ရောဂါပိုး ဝင်၍ သွားဖုံးသားများ နီမြန်း ဖောင်းကြွလာတတ်သည်။ သွေးထွက်လာတတ်သည်။ အခြေအနေ ဆိုးလာလျှင် ပြည်ဖုကြီးများ ထွက်လာသည်။ ကိုက်လာသည်။ ပြည် ထွက်သွားမှသာ သက်သာရာ ရလာသည်။

သွားဖုံး ကုသမှု

ပြည်တည်လာသည့် အခြေအနေ ရောက်လာလျှင် သွားဖုံးကို ကုသရပေတော့မည်။

၁။ ညပ်နေသော အစာကို ရှင်းလင်းပေးရမည်။

၂။ ရှိနေသော ပြည်ကို ဖောက်ထုတ်ပေးရမည်။

၃။ ပဋိဇီဝဆေးများ (တက်တြာဆိုက်ကလင်း စသည့်)၊ အရောင်ကျ ဆေး (ကီးမို့)၊ အနာ သက်သာဆေး (ပါရာစီတမော) စသည်တို့ အခြေအနေပေါ် တည်၍ စားပေးရမည်။

၄။ ခံတွင်း သန့်စင်မှု ရှိရန် ခံတွင်းသန့် ဆေးရည် (ဒက်တော စသည့်) တို့ဖြင့် အာလုတ်ကျင်းပေးရမည်။ အလွယ်တကူ မရရှိလျှင် ဆားနှင့် ရေနွေးကို ရော၍ အာလုတ်ကျင်းပေးရမည်။ ရေနွေးသည် ပိုးကို သေစေသည်။ အငန်ဓာတ်သည် အရောင် ကျစေနိုင်သည်။

၅။ ကျဲသည့် ပမာဏ ကြီးနေလျှင် သွားကို အစွပ် စွပ်ပေးနိုင်သည်။

Scanned with CamScanner

သွားကြားထိုးတံ အစား

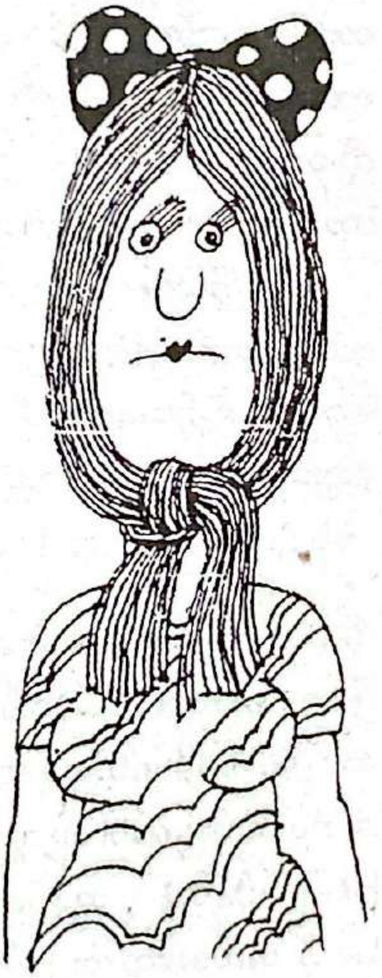
သွားကြားထိုးတံ အစား သွားကြားညပ် ရှင်းကြိုး (Dental Floss) ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ စတိုးဆိုင်များတွင် လွယ်လင့်တကူ ဝယ်ယူ ရရှိနိုင်သည်။ ကြိုးများသည် ထုတ်ရ ခက်ခဲသည့် နေရာများမှာ အသုံးပြုရန် သင့်လျော်သည်။ သုံးရ လွယ်ကူသည်။ ကြိုးသည် ပိုးသန့်စင်ပြီး ဖြစ်သည်။ စတင် သုံးခါစတွင်သာ အခက်အခဲ ကြုံရသည်။ သုံးကြည့်ခြင်းသည် စမ်းသပ်ကြည့်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေသည်။

(ဇီဝက မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇၊ နိုဝင်ဘာလ။)

ကိုယ်ဝန်ဆောင် မမရဲ့ ပြဿနာ

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတွင်း အမျိုးသမီးတွေ 'သွား' ဝေဒနာ ခံစားရလေ့ ရှိပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတိုင်း ခံစားကြရတယ်လို့ မဆိုလိုပါ။ တစ်ချိန်တစ်ခါက အမျိုးသမီး တစ်ဦးကို တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။

'ကျွန်မ ကလေး သုံးယောက် မွေးပြီးပါပြီ၊ ကလေး တစ်ခါ မွေးတိုင်း သွားတစ်ချောင်း နုတ်လိုက်ရပါတယ်၊ ဒီတစ်ခါလည်း ကျွန်မ သွားကို နုတ်ပေးပါ' တဲ့။



မယုံသလို ခံစားမိခဲ့ရပါတယ်။ 'သွား' နုတ်လိုက်ရတာနှင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနှင့် ဘယ်လို ဆက်စပ်ပြီး ဖြစ်ပေါ်နေလို့ပါလိမ့်။ အလားတူ အခြားခြားသော ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်တွေရဲ့ သွားဝေဒနာ ညည်းတွားသံကိုလည်း ကြားခဲ့ရဖူးပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် တစ်ခါဆောင် သွားတစ်ချောင်း နုတ်တော့ ကြားရတာနည်းလှပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရာမှာ သွားဆုံးရှုံးခြင်းဟာလည်း များလှပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက် သွားတစ်ချောင်းလို ဖြစ်နေပါတယ်။ မိဘဆီမှာ ရှိနေတဲ့ ကယ်လ်ဆီယမ်ဓာတ်ဟာ ကလေးတွေ အတွက် ပေးလိုက်ရသလို

Scanned with CamScanner

ဖြစ်နေပါတယ်။ မိဘရဲ့ သွားက ကယ်လ်ဆီယမ် မရှိလို့ သွားတွေ နူးညံ့လာတယ်။ နူးညံ့တဲ့ သွား (Soft Teeth) ဖြစ်လာတော့ ခိုင်ခန့်မှု မရှိတော့လို့ သွားတွေ ဆုံးရှုံးလိုက်ရတယ်လို့ ထင်မှတ် မှားစရာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ယူဆချက်များသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လက်တွေ့ အထောက်အထားနှင့် ပြသနိုင်ခြင်းတော့ မရှိခဲ့ပါဘူး။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလ အတွင်း သွားပျက်စီးရတာဟာ အာဟာရ ဓာတ် ချို့တဲ့လာခြင်းနှင့် ခံတွင်းဘက်ဆိုင်ရာ သန့်စင်မှု နည်းပါးခြင်းကြောင့် သာ ဖြစ်လာရတာပါ။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လာရတာနှင့် တစ်ပြိုင်နက်မှာပဲ အစား အသောက် အလေ့အကျင့် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်းနှင့် ကလေး မွေးခြင်း ကိစ္စမှာ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ အစားအသောက် ဟာ အဓိက ပြောင်းလဲခြင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ပထမ သုံးလမှာ ပျို့အန်တတ်ပါတယ်။ ပျို့အန်ခြင်း ကို သက်သာရာ ရစေဖို့ အမျိုးသမီးတွေဟာ သကြားဓာတ် များတဲ့ အချို သရေစာ စားတဲ့ အလေ့အကျင့် ဖြစ်လာပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပါတဲ့ အစားအစာတွေ စားတာ များတော့ သွားဆွေးတာကို ပိုစေပါတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ ပျို့အန်ချင်စိတ် ကို အစာ မစားမီကြား အချိုရည် သောက်ဖို့ ဦးစားပေးလာတယ်။ အဲဒီ အရည် ဟာ သကြားဓာတ် များရင် သွား ပိုဆွေးစေတာပေါ့။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်တာနှင့် သွားဆွေးခြင်းဟာ ဆက်စပ် ပတ်သက်နေပါ တယ်။ ကြိုတင် ကာကွယ် ကုသဖို့ကတော့ ချိုစေးကပ်တဲ့ အစာကို စားရင်း ခံတွင်း အာလုတ် ကျင်းပေးရပါမယ်။ ပုံမှန်ထက် ပိုပြီး သွားတိုက်ပေးရပါမယ်။ သွား ဆွေးပေါက်၊ ပိုးစား ပေါက်ရှိခဲ့ရင်လည်း ပြန်လည် ဖြည့်ဆည်းထားရမယ်။

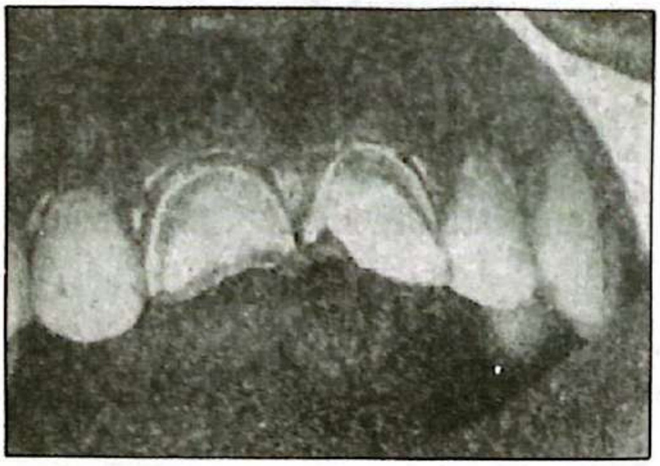
သွား ပါးလာခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ကာလမှ ပျို့အန်တာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပျို့အန်လာတဲ့ အစာတွေဟာ အက်ဆစ်ဓာတ် ပါတော့ အချဉ် ဓာတ် ရှိပါတယ်။ အက်ဆစ် ဓာတု ပစ္စည်းတွေကြောင့် သွားမျက်နှာပြင်တွေ ပါးလာ တတ်ပါတယ်။ အပေါ် ရှေ့သွား နောက်ဘက် မျက်နှာပြင်တွေဟာ အထိခံရဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ အန်တဲ့ အချဉ်ဓာတ်တွေဟာလည်း အဲဒီ ရှေ့သွား အပေါ် မျက်နှာ ပြင်ကို အထိအတွေ့ဆုံး ဖြစ်ပါတယ်။ သွား ပါးလာတာဟာ ဆင်စွယ် နှစ်လွှာ

Scanned with CamScanner

ရောက်တဲ့ အခါ သွားတွေဟာ ကျဉ်လာတတ်ပါတယ်။ သာမန် အနေအထားနှင့် မသိရင်တောင် အပူ၊ အအေးကြောင့် သိသာလာနိုင်ပါတယ်။ ဒီလို အန်တတ်တဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ အတွက် ဖလူအိုရိုက် ပါတဲ့ သွားပလုတ်ကျင်း ဆေးရည်နှင့် ဆေးပေးရပါတယ်။ အန်ပြီးတာနှင့် သွားတိုက်တာဟာ သွားပါးခြင်းကို ပိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

အန်တာ များတတ်သူ အတွက် အပေါ်ရှေ့သွား အာခေါင်ဘက် အခြမ်း သွား မျက်နှာပြင်တွေကို အကာအကွယ် လုပ်ပေးရပါတယ်။ အန်လာတဲ့ အချဉ်ဖတ်ကို သွားနှင့် တိုက်ရိုက် မထိတွေ့စေလိုတဲ့ သဘောပေါ့။



သွားဖုံး ရောဂါ

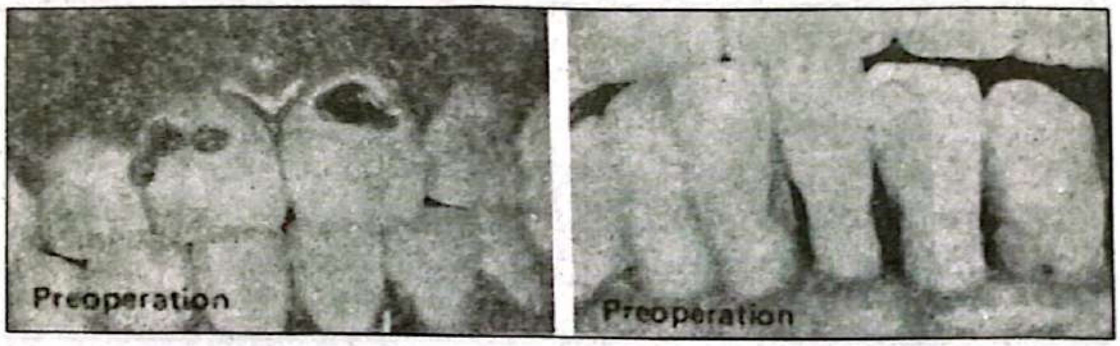
သွားဖုံးရောင်တာဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေမှာ အတွေ့ရ များပါတယ်။ ရာခိုင်နှုန်း ၃၀ မှ ရာခိုင်နှုန်း ၁၀၀ ခန့်တောင် ရှိတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်လို့ သွားဖုံး ရောဂါ ဖြစ်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ်ဝန် ရှိနေစဉ်မှာ သွားနားနီး သွားဖုံးတွေဟာ အနီရောင် သမ်းလာပါတယ်။ သွားနှစ်ချောင်းကြား သွားဖုံးတွေဟာလည်း ရောင်လာပါတယ်။ သွေးထွက်လာပါတယ်။ အခြေအနေ ဆိုးလာပြီဆိုရင် အစာ စားတဲ့ အခါ၊ သွားတိုက်တဲ့ အခါ နာလာပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ပါးစပ် တစ်ခုလုံးမှာ ရှိတဲ့ သွားဖုံးတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်နေရာတည်းမှာ သွားဖုံးတွေကို ထိခိုက်စေပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် အမျိုးသမီးတွေ သွားဖုံးရောင်တာဟာ ဒုတိယလလောက်မှာ သိသာလာရပါတယ်။ ရှစ်လလောက် ဆိုရင် အရောင်ဆုံး အနေအထားကို

ရောက်သွားပါပြီ။ မွေးဖွားပြီးတာနှင့် သွားဖုံးတွေဟာ ဒုတိယလမှာတုန်းက ရှိတဲ့ သွားဖုံးလောက်ပဲ ရှိပါတော့တယ်။

လေ့လာချက် အရ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် သွားဖုံးရောင်ရတာဟာ အမျိုးသမီး လိင်ဟော်မုန်းတွေ မြင့်တက်လာတဲ့ အကျိုးကြောင့်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးရောင်တာကို ကုသဖို့ကတော့ သီးသန့် ထူးထူးခြားခြား ကုသစရာ နည်းရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ခံတွင်း သန့်စင်အောင် နေရမယ်။



သွားဖုံးမှာရှိတဲ့ **Plaque** ပလပ်တွေကို ဖယ်ရှားပေးရပါတယ်။ မွေးဖွားပြီးတာနှင့် ခံတွင်း သန့်စင်မှု ပုံမှန် အနေအထား ရှိနေရင် အရင်တိုင်း ကောင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးဖု

သွားဖုံးဟာ ရောင်ရုံတင်မကပါဘူး။ ကင်ဆာလို အဖုကြီး ပေါ်လာတတ်ပါ သေးတယ်။ သွားဖုံးရောင်ဖုဟာ သီးသန့် တစ်နေရာတည်းကနေ ရောင်လာနိုင်ပါတယ်။ နူးညံ့တဲ့ ကြီးထွားမှု တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ **Pregnancy Granuloma** လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အောက်မေးရိုးထက် အပေါ်မေးရိုးမှာပဲ တွေ့ရများပါတယ်။ ရှေ့ဘက်ပါးနှင့် ထိတွေ့တဲ့ အခြမ်းမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိပါတယ်။

ဒီအဖုဟာ နှစ် စင်တီမီတာလောက် ရှိပြီး ကြီးထွားမှုနှုန်းလည်း မြန်၊ သွေးထွက်တာလည်း မြန်တတ်ပါတယ်။ ဒီကိုယ်ဝန်ဆောင် သွားဖုံးဖုကြီးဟာလည်း ကလေး မွေးပြီးတာနှင့် လျော့သွားတာပါပဲ။

ဒီသွားဖုံးဖုကြီး ဖြစ်လာရတာဟာ ထိခိုက်လို့ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ပလပ်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဟော်မုန်းကြောင့်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

ဒီသွားဖုံးဖုကို ခွဲစိတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ မွေးပြီးတာနှင့် ခွဲစိတ်မှုကို နောက်ကျပြီး ခွဲနိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန် သန့်စင်ပေးရင်းနှင့်ပဲ သွားဖုံးဟာ မူလ ပုံစံ ပြန်ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည် ဖြစ်စေ၊ မဆောင်သည် ဖြစ်စေ၊ ခံတွင်း သန့်စင်မှု ရှိနေရင်တော့ ခံတွင်းနှင့် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတော့ ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

(အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၇။)

Scanned with CamScanner

သွားဆရာဝန်ဆီ မရောက်ခဲ့လျှင်

ငယ်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ ငယ်သွား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ သွားက လှုပ်နေပြီ။ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း မရှိပါ။ လေတိုက်၍ ယိမ်းနွဲ့သည့် ကောက်ပင်ကဲ့သို့ လျှာ၏ ထိုးဆွမှုနှင့်ပင် လှုပ်နေသည်။ မိမိဖာသာ လက်နှင့် ဆွဲနုတ်သော် လွယ်လင့်တကူ ကျွတ်မသွား။ စကား ပြောလျှင်၊ အစာ စားလျှင် လှုပ်စိလှုပ်စိ ဖြစ်နေသည်။ နုတ်ကလည်း နုတ်ချင်ပါသည်။ နုတ်လိုလျှင် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ပြသ၍ နုတ်ရသည်ကို မသိပါ။ နားမလည်ပါ။ မိဘ ဖြစ်သူကို ပြသ၍ မပြောပြပါ။ ကျောင်းမှ ကစားဖော် သူငယ်ချင်းများ၏ အကြံပေးချက်၊ ပြောကြားချက် အရ နိုင်လွန်အပ်ချည်ကြိုးဖြင့် သွားကို မြဲမြဲစွာ ချည်ရပါသည်။ ကျန်ရှိနေသော ကြိုးတစ်စကို တံခါးဖုတွင် ချည်ပတ်ထားပါသည်။ သူငယ်ချင်း ဖြစ်သူ မောင်လှမြင့်က တံခါးကို ဆောင့်ဆွဲခဲ့၍ သွားကို နုတ်ခဲ့ရပါသည်။ ထွက်လာသော သွားကို လက်ဖဝါးပေါ်တင်ရပါသည်။ ကောင်းကင်ပေါ်သို့ မော့ကြည့်၍ 'ဖိုးလမင်းကြီးရယ် ငါ့ရဲ့ငယ်သွားကို ယူပြီး ဖိုးလမင်း မှာရှိတဲ့ ဖိုးဖိုးကြီးဆီက ကြီးသွား ငါ့ကို ပြန်ပေးပါ' ဟု ရွတ်ဆို၍ အိမ်၏ ခေါင်မိုးပေါ်သို့ ပစ်တင်ရပါသည်။ ယခုကား ထိုသို့ မဟုတ်တော့ပြီ။ ခေတ်မီ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးပညာရပ်များနှင့် ရောဂါ ဝေဒနာကို ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးနိုင်လာပြီ ဖြစ်သည်။ သို့သော် အကယ်၍များ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီသို့ သွားရောက် ပြသရန် အခြေအနေ အခွင့်အရေး မကြုံခဲ့သော်၊ မရှိခဲ့သော် မည်သို့များ သက်သာရာ ရစေမည်နည်း။ မည်သို့ ဖြစ်နေသည်ကို နားလည်ရမည်နည်း။

Scanned with CamScanner

ကြိုတင် ကြောက်ရွံ့
ငွေကို တွန့်
မအား၊ မသိ
ရှက်ပါ၏
ဆေးခန်း မလာတာ ကြည့်။

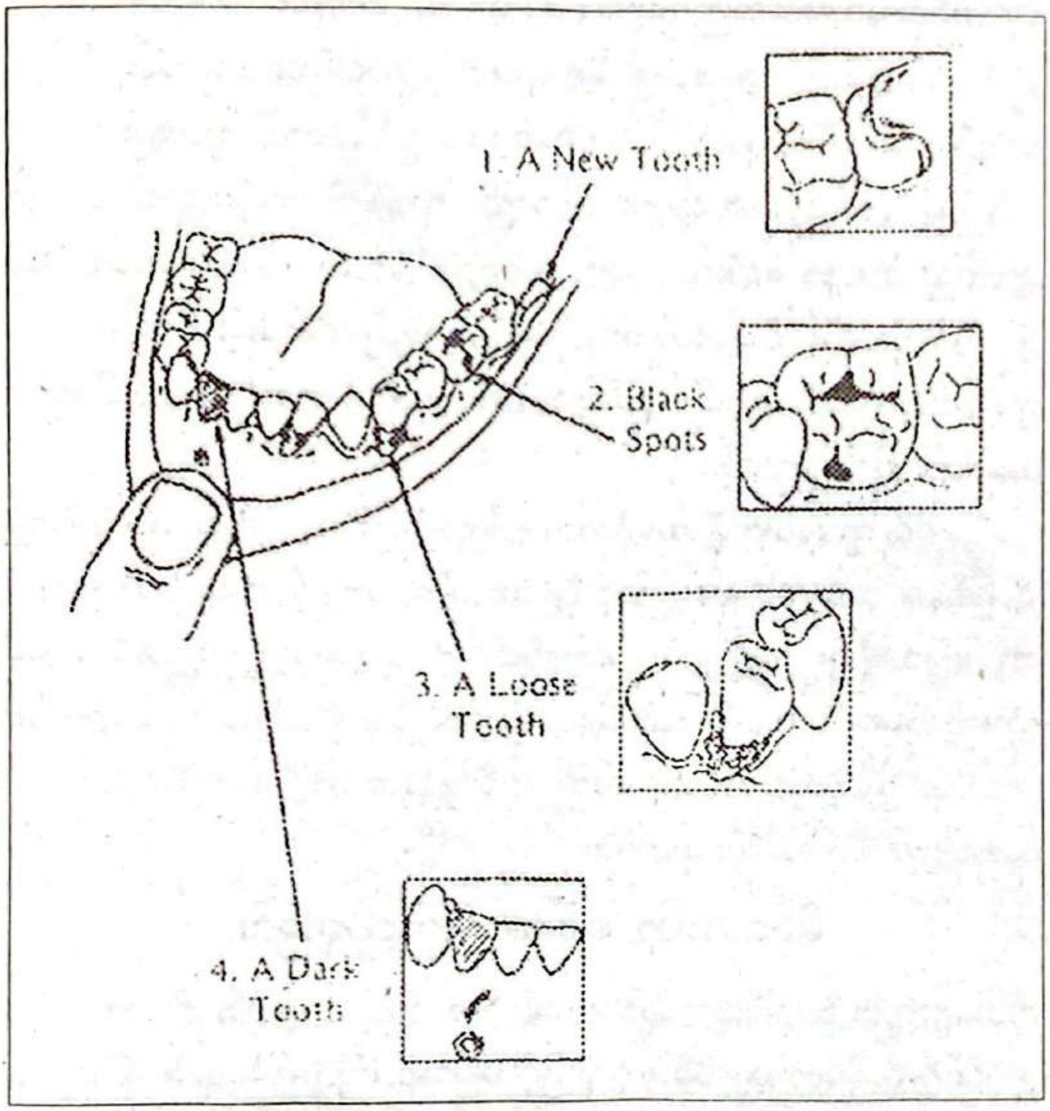
ဝေဒနာ ခံစားနေရသူများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင် ဆွေးနွေးရန် ဝန်လေးကြသည်။ စင်ကာပူ နိုင်ငံတွင် စာရေးသူ ဆိုင်းဘုတ်များကို ဖတ်ကြည့်သော် Dental Clinic ဟူ၍ မရေးကြပါ။ အချို့ အချို့သော ဆေးခန်းများသည် Dental Office ဟူ၍သာ ရေးကြသည်ကို သတိပြုမိပါသည်။ ဆေးကုသမှု ပေးရန်အပြင် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ရန် ရုံးခန်း တစ်ခု အနေနှင့် သတ်မှတ်ကြပါသည်။ ဝန်လေးနေကြခြင်းမှာ ၁။ ကြိုတင် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ၂။ ငွေကြေး အကုန်အကျ မတတ်နိုင်ခြင်း၊ ၃။ မအားလပ်ခြင်း၊ ၄။ ပြသရန် ရှက်ရွံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

ရောဂါ ခံစားနေရသော သူများသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ ရောက်လျှင် မမြင်ရသော၊ မသိရသေးသော အန္တရာယ်ကို ကြိုတင် ကြောက်ကြပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးကုသခန်းသို့ ပြသခြင်းသည် အမြင့် တစ်ခုသို့ တက်ရခြင်းနှင့် အလားသဏ္ဍာန် တူပါသည်။ မတ်စောက်သော အမြင့်ကို မတက်မီ ဒူးတုန်၊ ချွေးကျ၊ ပူပန် စိုးရိမ် ကြောင့်ကြရပါသည်။ အမြင့် တစ်ဝက်မှ အောက်သို့ ကြည့်လျှင် မူးလာသည်။ အထက်သို့ ကြည့်လျှင် ပြာဝေလာသည်။ လမ်းတစ်ဝက်နှင့် အပေါ်သို့ ဆက်တိုက် တက်လိုစိတ် မရှိတော့ပေ။ အပေါ်သို့ ရောက်ပြီးမှ 'ဒီလောက်တောင် ကြောက်စရာ မလိုပါလား' ဟူသော အသိနှင့် ပီတိ ဖြစ်ရပါသည်။ အမြင့် တက်ဖူး၍ လိမ့်ကျဖူးလျှင် နောက်တစ်ကြိမ် တက်ရမှာကို ကြောက်နေပါသည်။ တစ်ခါ ခံစားဖူးသော အသိကို ကြုံဖူးနေသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ မပြသမီ 'ဟိုဟာ ဖြစ်တော့မလို၊ ဒီဟာ ဖြစ်တော့မလို၊ အသံကြီးကပဲ နှိပ်စက်နေသလို' နှင့် အရာရာတိုင်း ကြောက်နေကြရသည်။ ကုသမှု လုံးဝ ပြီးစီးသည်နှင့် 'နာကျင်မှု မရှိပါလား၊ ရှိခဲ့ရင်လည်း ခဏပါလား၊ ငါက ကြိုပြီး ကြောက်နေလို့ပါလား' ဟူသော အသိနှင့် ကျေနပ် နှစ်သက် ခံစားရသည်။ သက်ပြင်း

Scanned with CamScanner

ချနိုင်လာသည်။ ကြောက်ရွံ့မှုများလည်း ကြက်ပျောက်၊ ငှက်ပျောက် ဖြစ်ကုန် လွင့်စင်ကုန်ပြီ ဖြစ်သည်။ တစ်ခါ ကုသမှု ခံစားဖူးသူလည်း ယခင် ခံစားမှုအတိုင်း ပြန်လည် ခံစားရမည် အထင်နှင့် ကြောက်ရွံ့တတ်ပါသည်။

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှု စရိတ်များသည် အခြားသော ဝေဒနာ (နှာစေး၊ ဖျားနာ၊ ချောင်းဆိုး) ကုသမှု စရိတ်ထက် ပို၍ ကုန်ကျရသည်။ သွား တစ်ကြိမ်



စိုက်ရန်အရေးကို နယ်များ၏ အခြေအနေ အရ ရွှေဆွဲကြိုး လုပ်သကဲ့သို့ စပါး ပေါ်ချိန်၊ ပဲ ပေါ်ချိန် စောင့်ရသေးသည်။ နေလို့ ရ၍ နေနေကြသေးသည်။ ပြသရမည့် အသိ၊ ပြသလိုစိတ်ကား ရှိ၏။ ကုန်ကျမည့် စရိတ်နှင့် စားဝတ်နေရေး စရိတ် ချင့်ချိန် တွက်ဆ၍ မလာနိုင်ကြ။ မပြသနိုင်ကြချေ။

Scanned with CamScanner

သာရေး၊ နာရေး၊ စီးပွားရေး အချိန် ပေးနေရသောသူ အတွက် မအား လပ်ပါ။ ထိုသို့သော သူများမှာ ပြသ ကုသရမည်ကို သိနားလည် ပြည့်စုံနေသော် လည်း အခွင့်အရေး မကြုံကြိုက်၍၊ အခြေအနေ မပေးခဲ့၍ ဝေးကြသူများ ဖြစ် သည်။ 'ဖြစ်လာမည့် ဘေး၊ ပြေးတွေ့' မည့် သူများ ဖြစ်ကြသည်။ 'သွားမကောင်း နုတ်ပစ်၊ ဘာအရေးလဲ'၊ 'နောက် ပြန်စိုက်လို့ ရတာပဲ' ဟူသော သူများ ဖြစ်ကြ ၏။ တန်ဖိုး မထားတတ်ကြသူများဟုပင် ဆိုလိုချင်ပါသည်။

အချို့သော သူများသည် မိမိ သွား၏ ကောင်းခြင်း၊ မကောင်းခြင်း နား မလည်၍ မသိကြ၍ မပြသကြပါ။ စစ်ဆေးမှ တွေ့ရှိနိုင်သော သွားများ အတွက် မသိကြ၍ မလာနိုင်သောသူများ ဖြစ်သည်။ သွားနှင့် သွားဖုံးရောဂါ ဝေဒနာ များသည် ဝေဒနာ ခံစားလာရလျှင် ရုတ်ချည်း ခံစားလာရသော အခြေအနေ များ ဖြစ်ကြသည်။ ထိုသို့သော အဆင့်တွင် ကြာရှည် ထိန်းသိမ်းသင့်သော သွား များ မထိန်းသိမ်းနိုင်တော့ပါ။ မဖြစ်သင့်သော ကုသမှုကို ကုသလိုက်ရသည့် အခြေ အနေများ ဖြစ်ကြရသည်။

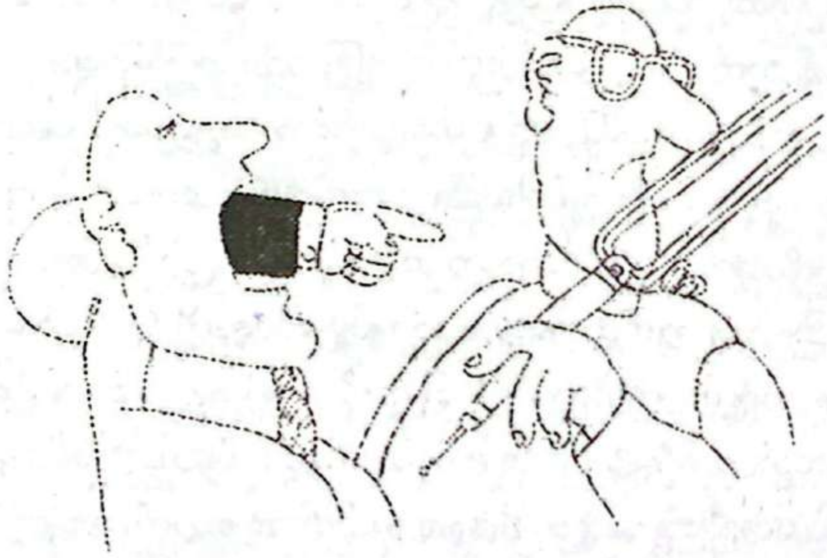
မိမိ သွားပေါက်ပုံ အနေအထားကြောင့် ဖြစ်စေ၊ ခံတွင်း မသန့်ရှင်းခဲ့ ၍ ဖြစ်စေ၊ သဘာဝတရားကြောင့် ဖြစ်စေ ပါးစပ်ဟ၍ ပြသရမည်ကို ရှက်ကြ ၏။ မပြသရဲကြ။ အချို့မှာ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆေးခန်းသို့ မပြသမီ အိမ်မှ သွားတိုက်ဆေး ယူလာ၍ ဆေးခန်းမှာ သန့်စင်ပြီးမှ ပြသကြသောသူများ ဖြစ် ကြသည်။ ဤကဲ့သို့သော လူနာသည် ရာခိုင်နှုန်းအားဖြင့် နည်းပါးလှပါသည်။ လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေတည်း။

မိမိဘာသာ စစ်ဆေး ကြည့်ရှုခြင်း

ကိုယ်ခန္ဓာတွင်း ဦးခေါင်းပိုင်း ဆိုင်ရာ အစိတ်အပိုင်းနှင့် ကျောပိုင်း ဆိုင်ရာ အစိတ် အပိုင်းတို့ကို မိမိဖာသာ မိမိမျက်လုံးဖြင့် မမြင်ရ၊ ကြည့်၍ မရပါ။ 'ကြည့်မှန်' ၏ အကူအညီဖြင့်သာ မြင်ရသည်။ ပါးစပ်တွင်းရှိ သွားများ အတွက် သာမန် လူ တစ်ယောက် အနေနှင့် ရိုးရိုး ကြည့်မှန် တစ်ချပ် လိုအပ်သည်။ ချွန်၍ သေးသော သန့်စင်သည့် ကိရိယာ တစ်ချောင်း ရှိရမည်။ သွားများတွင် ကွမ်းချီးများ၊ ဆေး လိပ် ခိုးရောင်များ၊ အစားအသောက် အရောင်များ၊ ပိုးစား၍ မည်းနက်ခြင်းများ တွေ့ရတတ်သည်။ ချွန်ထက်သော ကိရိယာဖြင့် သွားမျက်နှာပြင် ထိုးဆွလျှင် သွားစ

Scanned with CamScanner

သွားန ကြားမှ ထွက်လာသော ပိုးစားပေါက် ဖြစ်ကြောင်း အကြမ်းအားဖြင့် သိရှိသသော ပေါက်နိုင်သည်။ ကြည့်မှန်ဖြင့် သွားအရောင်ပြောင်းမှု၊ အမည်းစက်၊ သွားဖုံး အခြေအနေ၊ လျှာ၏ အနေအထား၊ သွားသစ် ထွက်ပေါ် လာမှုကို စစ်ဆေး သိရှိနိုင်သည်။



စစ်ဆေးခြင်းမှ တွေ့နိုင်သည့် အချက်များ

ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အခေါ်အဝေါ်များကို အသုံးမပြုပါ။ သာမန်အားဖြင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိသော၊ အတွေ့ရ များသော အခြေအနေများသာ ဖြစ်ကြသည်။ ဖော်ပြပါ အခြေအနေအပြင် အခြားခြားသော ပုံစံများကိုလည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်ကို သိရှိရမည်။

၁။ သွားတစ်ချောင်းလုံး ညိုမည်းမည်း အရောင် ပေါ်လာခြင်း

၂။ မည်းခြင်းနှင့် အတူ ဆက်နွယ်နေသည့် သွားပိုးစားပေါက် (သွားဆွေးမြေ့ပေါက်)

၃။ အံဆုံး၏ မျက်နှာပြင်တွင် ဖုံးအုပ်နေသော အသားစ

၄။ လှုပ်နေသော သွား

၅။ သွားဖုံး ရောင်နေသော သွား

၆။ ပြည်တည်နေသော သွား

Scanned with CamScanner

၇။ ပါး ရောင်နေသော အနေအနေ

၈။ သွားဖုံးခြေရှိ ချိုင့်နေသော သွားမျက်နှာပြင်

၉။ လျှာ၊ နှုတ်ခမ်းတို့တွင် ပေါက်နေသော အနာ (Ulcer)

မကုသ၍ ဖြစ်ခဲ့သော ပြဿနာများ

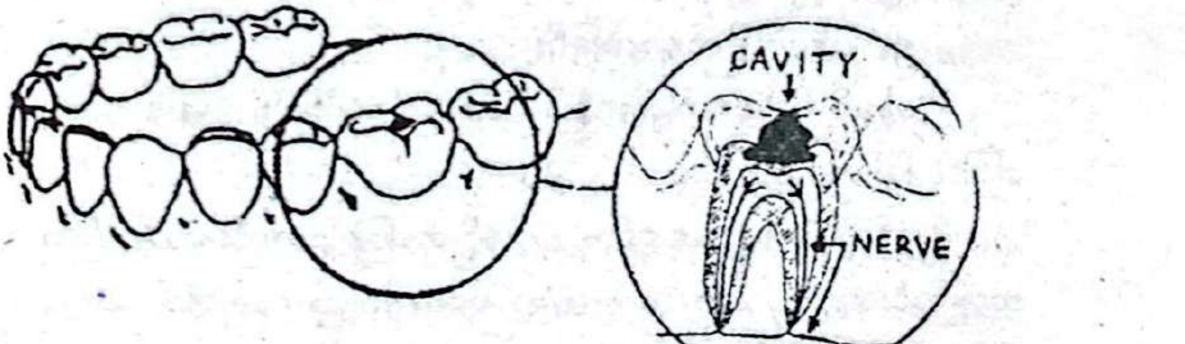
တစ်ဆင့် စကား တစ်ဆင့် နားဖြင့် ကုသကြသည်။ မိမိဖာသာ မိမိ မခံရပ်နိုင် ဖြစ်လွန်း၍ သက်သာရာ ရစေခြင်းငှာ ကုသကြသည်။ ကြော်ငြာများ ကောင်းနိုး ရာရာကို ရှာဖွေ၍ ကုသကြသည်။ ထိရောက်သော ကုသမှုများ မဟုတ်ကြပါ။ တစ်ခါက လူနာ တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သွားကိုက်ခြင်း ဝေဒနာ ခံစားရသည်။ သက်သာလို သက်သာငြား မိမိဖာသာ အနီးအနားရှိ သံညှပ်၊ ပလာယာဖြင့် လှုပ် ကြည့်သည်။ သွား ကျွတ်ထွက်မသွား၊ နာကျင်မှု ဝေဒနာကို သွယ်ဝိုက် ပြောင်းလဲ ယူသည်။ အချို့မှာ ကိုက်နေသော နေရာကို ပူစေသော ဆေးပစ္စည်းများဖြင့် တို့ကြည့်သည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ခံစားရပုံ၊ ကုသ စမ်းသပ်ပုံ မတူညီကြ။ အချို့မှာ Buspro အကိုက်အခဲ ပျောက်ဆေးများကို အမှုန့် ကြိတ်၍ သွားပေါက်ထဲကို ထည့်ကြသည်၊ မရ။

ပုသိမ်မြို့ ရွှေရာ ကုန်တိုက် အနီး ဆေးခန်း ထိုင်စဉ်က ဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၃၅ နှစ် အရွယ်ရှိ အမျိုးသမီး တစ်ယောက် ရောက်လာပါသည်။ ‘ကျွန်မ သွားကိုက်တာ မခံနိုင်လို့ အရက်ပျံနှင့် ဂွမ်း တို့လိုက်တယ်၊ ပိုဆိုးလာလို့ ဆရာ ဆီ လာတာပါ’ တဲ့။ ကာယကံရှင်က ကြောက်ရွံ့မှု မရှိ။ စာရေးသူက တုန်လှုပ် သွားသည်။ ပါးစပ် အတွင်းရှိ အခြေအနေကို မကြည့်ရသေးပါ။ ဘာဖြစ်လို့ ထည့် ရတာလဲဟု မနေနိုင် မထိုင်နိုင် မေးမိပါသည်။ ‘ကိုက်ရင် နာရင် အရက်ပျံ ထည့် ရတယ် ဆိုလို့ပါ’ ဟူ၍ပင်။ သူပြောတော့လည်း ဟုတ်ပေသားဟူ၍ မှတ်ချက်ချ မိပါသည်။ အရက်ပျံတွင် ရေးထားသော စာမှာ ‘သောက်ရန် မဟုတ်၊ For External Use Only’ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ နားလည်လိုက်သည် မသိပါ။ ပြင်ပ နေရာသာလျှင် သုံးရသည်ကို မသိ၍ ဖြစ်ရသည်ကို စိတ်မဆိုးနိုင်ပါ။ ကိုယ်၏ နူးညံ့သော နေရာများ (ဥပမာ - မျက်လုံး၊ ခံတွင်း) တို့တွင် အသုံးမပြုရ။ အသား များကို စားသွားနိုင်သည်။ အမျိုးသမီး ပြောသော နေရာ စစ်ဆေးရန် ပါးစပ် ဟခိုင်းပါသည်။ စစ်ဆေးပါသည်။ သွားပတ်လည်တွင် သွားဖုံးသားများ ဖြူဖွေး

Scanned with CamScanner

နေသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ သွားကို စစ်ဆေးကြည့်သော် သွားခေါင်းပေါက်မှ စီးဝင်သော အရက်ပျံကြောင့် သွားမှာလည်း အထိ မခံတော့ပါ။ ကုသမှု အနေနှင့် နာကျင် ကိုက်ခဲမှု ဝေဒနာ ပျောက်ကင်းရန် သွားနုတ်ပစ်ရန်သာ ပြောကြားလိုက်ရပါသည်။

အချို့မှာ ကြော်ငြာ ကောင်းသော သွားတိုက်ဆေးမှုန့်များ သိပ်ထား၍ ရောင်နေသော ပါးကို တွေ့ရသည်။ အသုံးပြုသော ဆေးညွှန်း ဖတ်ကြည့်လျှင် ဖိသိပ်ပေးရန် မဟုတ်။ သောက်ရန် ညွှန်းထားသော ဆေးများ ဖြစ်ကြသည်။ စာရေးသူ ကိုယ်တိုင် ရှိုးရာ တိုင်းရင်းဆေးကျမ်းများမှ တစ်ဆင့် အသုံးတည့်သော သူများအတွက် ရည်ရွယ်၍ ကူးယူ ရေးသား ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ ဆေးနှင့် ဆေးနည်းများသည် မတည့်ပါ၊ မသင့်တော်ပါ၊ ပို၍ ဆိုးလာသည်ဟု ယူဆလျှင် အသုံးပြုခြင်းကို ရပ်တန့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ခေတ်မီ နည်းပညာသစ် ဆေးများသည် အသုံးမပြုမီ သွားပိုးစားပေါက်ကို သန့်စင်ပြီးမှ အသုံးပြုရပါသည်။ ဗမာ့ရှိုးရာ ဆေးကို ထိရောက်မှု ရှိသည်။ ပျောက်ကင်းနိုင်သည်ဟု ယူဆရသော ဆေးအချို့ကို သန့်စင် ဆေးကြော လဲလှယ် အသုံးပြုသင့်ပါသည်။



၁။ သွားကိုက်ခြင်း

သွားကိုက်လျှင် ကြည့်မှန်တွင် ကြည့်ပါက ပိုးစား၍ ဖြစ်နေသောအပေါက် ပိုးစားထားခြင်းကို ပြန်လည် ဖာထေးထားသောအရာ၊ နီမြန်း ဖောင်းကြွနေသော ပြည်တည်ဖု၊ အက်နေသော သွား၊ ကျိုးနေသော အမြစ်၊ သွားသစ် ပေါက်နေသော အခြေအနေ၊ (ဥပမာ - အံဆုံး) တို့ကို မြင်ရသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် သွားကိုက်ခြင်းကို ခံစားရနိုင်သည်။

Scanned with CamScanner

၂။ ရောင်နေသော မျက်နှာ

ရောင်နေသော မျက်နှာများတွင် မရောင်မီ သွားကိုက်ခြင်း ခံစားရတတ်ပါသည်။ ပြည်တည်နာ ရှိတတ်သည်။ သွားသစ် ဖြစ်သည့် အံဆုံးသည် ၁၈ နှစ်အရွယ် နောက်ပိုင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ပါးစပ် ဖွင့်ရန် အခက်အခဲ ရှိတတ်သည်။ ကျိုးနေသော မေးရိုး၊ တံတွေး ဂလင်း ရောင်ရမ်းနာ၊ ကင်ဆာဟု ခေါ်သော အဖုအကျိတ်တို့ကို တွေ့ရတတ်သည်။

၃။ လှုပ်နေသောသွား

သွားဖုံးရောဂါမှ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် သွားမြစ်ဝန်းကျင် ရောင်ရမ်းနာ၊ သွားမြစ်ထိပ်ရှိ ပြည်တည်နာ၊ သွားမြစ် ကျိုးမှု၊ အမြစ် ပတ်လည်ရှိ အရိုးမှ သွားပေါက်သင့် အနေအထားမှာ အပေါ်သွားနှင့် အောက်သွား စောလျင်စွာ ထိတွေ့မှုတို့တွင် သွား လှုပ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

၄။ ပါးစပ် ဖွင့်ရခက်ခြင်း

အံဆုံး ပေါက်လာခြင်း၊ နား ရှေ့ရှိ မေးရိုးဆစ် (**Joint**) ကျိုးခြင်း၊ အံသွားတွင် ပြည်တည်နာ၊ မေးရိုးဆစ်န ာခြင်း၊ မေးခိုင် ရောဂါ ရှိခြင်းသည် ပါးစပ်ဖွင့်ရခက်ခြင်းကို ခံစားရတတ်သည်။

၅။ ပါးစပ် ပိတ်ရခက်ခြင်း

ပါးစပ် ပိတ်ရခက်ခြင်းသည် မေးရိုး အံချော်ခြင်း၊ မေးရိုး ကျိုးခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဤသို့ ခံစားရသော ဝေဒနာများနှင့် အကြောင်းအရင်း ဖော်ပြရခြင်းသည် အကြောင်းအကျိုးမှသည် သက်သာရာ ရစေနိုင်သည့် ကုသချက် မမှားစေရန် ရည်ရွယ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

သက်သာရာ ရစေခြင်းများ

သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါ ခံစားရလျှင် မိမိဖာသာ ကုသ၍ မရနိုင်သည်က များပါသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် ကိုယ်တိုင် ရောဂါ ခံစားလာရလျှင် တခြားသော သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်သို့ ပြသ၍ ကုသပေးရသည်။ စစ်ဆေး၍ တွေ့ရှိလာခြင်း၊ ခံစားရသည့် ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများ ယေဘုယျအားဖြင့် သိရှိ နားလည်နိုင်သော်လည်း မကုသ

နိုင်ပါ။ ပိုး၍ မဆိုးစေရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မဖြစ်သင့်သော အရာ ဖြစ်မလာနိုင်ခြင်း၊ ကုသမှု စတင်လျှင် လျင်မြန်စွာ ရောဂါ ပျောက်ခြင်း၊ သက်သာရာ ရစေခြင်း တို့သာ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ရောဂါ ယူပစ်သကဲ့သို့ မပျောက်နိုင်ပါ။ ကြိုတင် ရောဂါ ကာကွယ်ပြီး ပိုမဆိုးရန် ထိန်းသိမ်းထားသော အခြေအနေ ဖြစ်၍ သွားဘက် ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်ဆီသို့ အခြေအနေနှင့် အချိန်ပေး၍ ကုသမှု ဆက်လက် ခံယူ သင့်ပါသည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ အလိုအရ 'မသိ နားမလည်သော အရာကို သိနားလည်ပြီ ဟူသော အသိဖြင့် မကြိုးစားပါနှင့်၊ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပါ' ဟူ၍ အဆို ရှိပါသည်။ 'Do your Limit' ကန့်သတ်ချက် ဘောင်လေး ကသာလျှင် လုပ်နိုင်သလောက် သက်သာရာ ရစေနိုင်ပါသည်။

အဖြစ်များသည့်၊ တွေ့ရများသည့် အခြေအနေမှာ သွားကိုက်ခြင်းနှင့် ရောင်ရမ်းခြင်းသာလျှင် ဖြစ်ကြသည်။ အခြားသော အဖြစ်နည်း အခြေအနေ ရေးလျှင် မပြီးနိုင်ပါ။

၁။ ကိုက်နေသော သွားသည် ရောင်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း မရှိ အပေါက် သာ ရှိလျှင် အပေါက် အတွင်းရှိ အစာဟောင်းများကို စင်ကုန်ရန် ထုတ်နိုင် သလောက် ထုတ်ရမည်။ ထုတ်ပြီးလျှင် လေညှင်းဆီ မရှိခဲ့လျှင် သန့်စင်သော ရိုးရိုး ဝွမ်းကို နောက်ထပ် အစာများ မဝင်စေရန် ထည့်ထားရမည်။ အကိုက် အခဲပျောက် ဆေးများ ဖြစ်သော မိမိနှင့် တည့်သော အသုံးတည့် ဆေးကို စား ပေးရမည်။ သက်သာရာ ရစေနိုင်သည်။ မပျောက်နိုင်ပါ။

၂။ ရောင်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း ရှိနေလျှင် ခံတွင်း သန့်ရှင်းမှုကို နေ့စဉ် ပုံမှန်ထက် ပို၍ သန့်စင်ပေးရမည်။ ပါးစပ်တွင်း အာလုတ်ကျင်း ရည်များ ဖြစ်သော (Dettol, Hibitane, Hydrogen peroxide) ကဲ့သို့သော ဆေးရည် ဖြင့် အာလုတ်ကျင်းရမည်။ ထိုကဲ့သို့ ဆေးများ မရနိုင်လျှင် ဆားရေနွေး ပူပူ လေးနှင့် အာလုတ်ကျင်းပေးရမည်။ အကိုက်အခဲပျောက် ဆေးများ၊ ပဋိဇီဝဆေး များ (ဥပမာ - Tetracycline, Ampicillin)၊ အရောင်ကျ ဆေးများ (ဥပမာ - Kimose) တို့ကို စားပေးရမည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်နှင့် ဝေးကွာသော သူများ အတွက် အထွေအထွေ ရောဂါကု ဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ရောဂါ လျော့ နည်းသွားစေရန် ကုသ ထားရမည် ဖြစ်သည်။

Scanned with CamScanner

'ပွဲမဝင်မီ အပြင်က ကျင်းပ၊ ဆရာဝန်ဆီ မရောက်မီ နာကျင် သက်သာရ' သဘောလောက်သာ ဖြစ်ပါသည်။

[Where there is no Dental Surgeon (Africa)] စာအုပ်မှ တင်ပြသည်။

(အာရောဂျ် မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ နိုဝင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

သွားဆရာဝန် မရှိခဲ့လျှင်

အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်း စာဖတ် ပရိသတ်၏ တောင်းဆိုချက် အရ သွားနှင့် ခံတွင်း ဘက်ဆိုင်ရာ မြန်မာ့ ရိုးရာ တိုင်းရင်းဆေးနည်းများကို ဖော်ပြပေးရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စာရေးသူ၏ လက်တွေ့ ကုထုံးများ မဟုတ်ပါ။ ကျမ်းပေါင်း များစွာမှ ရှာဖွေ စုဆောင်း တင်ပြထားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

ခေတ်မီ တိုးတက်လာသည်နှင့် အမျှ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တို့၏ ကုသမှုဆိုင်ရာ နည်းပညာတို့သည်လည်း ကျယ်ပြန့်လာသည်။ သို့သော် မဖွံ့ဖြိုးသေးသော နေရာများကား ရှိနေဆဲ ဖြစ်၏။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များ မရှိသော နေရာများ ရှိနေဆဲ ဖြစ်၏။ ဆေးကုသမှု ဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ မရောက်နိုင်သော်လည်း ဆေးပညာ အသိတရားကို ဖြန့်ဖြူး ပေးနိုင်သော အာရောဂျ မဂ္ဂဇင်းထဲသို့ စာအုပ်များ ရောက်နိုင်ပါသည်။ ရာသီဥတုနှင့် မြေ အနေအထား အရ ပေါက်ရသော သဘာဝ သစ်ပင်၊ သစ်ရွက်၊ သစ်ဥများသည် အကျိုးရှိစွာ အသုံးချတတ်သူ အတွက် အဖိုးတန် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သစ်ပင်များ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာ အလိုအရ အဖန် ဓာတ်ခံသည် အကြောကို တင်းစေသည်။ သွား၌ ရှိသော အကြောကို အဖန်ဓာတ်သည် တင်းမာစေနိုင်သည်။ ကွမ်းသည် အဖန်ဓာတ် အရသာ ရှိသည်။ ကွမ်းစားခြင်းနှင့် သွားဖွံ့စည်းမှု ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်မှုတွင် ရှေးကျမ်းများ အဆိုအရ ကွမ်းကို ကုလား လူမျိုးများသာ အစားများသည်။ တရုတ်များမှာ ကွမ်းစားသည့် ဓလေ့ နည်းပါးသည်။ ထို့ကြောင့် တရုတ်

များမှာ သွား မကောင်းကြ။ ကုလားများသည်သာလျှင် သွား ကောင်းကြသည်။ တရုတ်များမှာ သွား မကောင်းကြ၍ ပြန်လည် အစားထိုး စိုက်ရန် တရုတ် သွားစိုက်ဆိုင်ဟူ၍သာ များစွာ တွေ့ရသည်၊ ကုလား သွားစိုက်ဆိုင်ဟူ၍ များစွာ မတွေ့ရ ဟူ၍ ဆိုထားပါသည်။

နည်းပညာ အသစ်များ အရ ကွမ်းစားခြင်းတွင်မူ ခံတွင်း၌ အက်ဆစ်နှင့် အယ်လကာလီ ဓာတ်ပြုမှု ဖြစ်ခြင်းသာ ဖြစ်၍ သွားပိုးစားခြင်း နည်းပါးရခြင်း ဖြစ်သည်။ ခံတွင်းထဲတွင် စားကြွင်းစားကျန်မှ နေ၍ အချဉ်ဖောက်သဖြင့် အက်ဆစ်ဓာတ် ထွက်သည်။ ကွမ်းစားရာမှ ရရှိသော ထုံးဓာတ်သည် အယ်လကာလီ ဓာတ် ရှိသည်။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် ပိုးစားရခြင်း နည်းပါးရသည်။ ထို့ပြင် ကွမ်းစားခြင်းဖြင့် ကြိတ်ဝါးခြင်း ဖြစ်စဉ်ကြောင့် သွား၏ မျက်နှာပြင်သာလျှင် အစာကပ်ငြိစေနိုင်သည်။ ဤကား နှိုင်းယှဉ် တင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ကွမ်းစားခြင်း၏ အပြစ် များစွာလည်း ရှိပါသည်။

ဓာတ်သဘောအရ သွား၏ ဖွံ့စည်းမှုလည်း ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည်။ အပူဓာတ်နှင့် ကြီးပြင်းလာသောသူသည် သေးသွယ်သော သွားပုံစံ ရှိ၍ အအေးဓာတ်နှင့် ကြီးပြင်းလာသောသူသည် ကြီးသော သွားပုံစံ ရှိသည်။ အပူဓာတ် အားကြီးသူများသည် သွားစိခြင်း၊ သွားမာခြင်း၊ သွားတိုခြင်း၊ သွားညီခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည်။ အအေးဓာတ် ကြီးသူသည် သွားကျဲခြင်း၊ သွားပျော့ခြင်း၊ သွားရှည်ခြင်း၊ သွားထပ်ခြင်း၊ စောင်းခြင်းတို့ကို တွေ့ရသည်။ ခေတ်မီ နည်းပညာသစ်များ အဆိုအရ ဤကဲ့သို့ သွား၏ ဖွံ့စည်းပုံ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် မျိုးရိုး ဗီဇနှင့် ပို၍ ဆက်စပ်နိုင်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။

ခေတ်မီ နည်းပညာဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ရိုးရာ နည်းပညာဖြင့် ဖြစ်စေ သွားနှင့် ခံတွင်းကို သန့်စင်အောင် အမြဲ ထားရပေမည်။ အများစုမှာ သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုနေကြသော်လည်း တချို့သော လူများမှာ ဆား၊ မီးသွေး ဖော်စပ်ထားသော ရိုးရာသွားတိုက်ဆေးတို့ကို သုံးစွဲကြသည်။

'မျက်စိမှာ ရည်၊ နားမှာ ဆီ၊ ဒန္တိမှာ ဆား၊ ဝမ်းမှာ ပျား' ဟူ၍ ဆား၏ အရေးပါပုံကို သုံးနှုန်းထားသည်။ သွားကို ပုံမှန်တိုက်ပေးခြင်းအားဖြင့် အောက်ပါ အကျိုးတရားကို ရရှိနိုင်ပေသည်။

Scanned with CamScanner

၁။ မျက်စိ ကြည်လင်ခြင်း။

၂။ ခံတွင်း သန့်ရှင်း၍ အနံ့ ကောင်းခြင်း။

၃။ လျှာ၊ လည်ချောင်းရှိ ရသာရုံ ဆောင်သော အကြော သန့်ရှင်းခြင်း။

၄။ သလိပ်၊ အညစ်အကြေး၊ အစာ အညစ်အကြေး တားဆီး ပိတ်ပင်မှု မရှိခြင်း။

၅။ စားသောက်သမျှ အာဟာရတို့၌ မြိန်ယှက်ခြင်း။

ယင်းကို မျက်စိ ကြည်လင်၊ အနံ့ စင်၏

လျှာလျှင် သန့်ရှင်း၊ သလိပ် ကင်းကာ

စားမြိန်ရာသည်၊ မှတ်ပါ ငါးမျိုး

သွားတိုက်ကျိုး ဟူ၍ စပ်ဆို ဖွဲ့နွဲ့ထားလေသည်။

သွားကျဉ်ပျောက်၊ သွားခိုင် သွားတိုက်ဆေးများ

၁။ (က) ကန့်ဘလူဥ (ခ) ငရုတ်ကောင်း

(ဂ) ကျောက်ချဉ် (ဃ) ပရုတ်

(စ) လေးညှင်းပွင့် (ဆ) ဒုတ္ထာ

ဒုတ္ထာ တစ်ဝက်ခန့် ကျန် ခြောက်မျိုးကို အမျှစီပြုပြီး အမှုန့်ဖြင့် ပြုလုပ်ကာ သွားခြေ၌ ပွတ်ပေးခြင်းဖြင့် သွားကျဉ် ပျောက်စေနိုင်ပါသည်။

'လူ၊ ရုတ်၊ ကျောက်၊ ရုတ်၊ ဇာ၊ လေ၊ ဒုတ် ခန္ဓာကြွေ၍ သွား မပြုတ်' ဟူ၍တောင် လင်္ကာပြု၍ ရှေးတိုင်းရင်းဆေးဆရာများက စပ်ဆိုထားခဲ့ပါသည်။

၂။ ငရုတ်ကောင်း၊ ပိတ်ချင်း၊ လက်ချား၊ လေညှင်းပွင့်၊ သစ်ချပိုး၊ အမှုန့်ပြု၍ သွားတိုက်ခြင်းဖြင့် သွားရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

၃။ ပင်လယ်ရေမြှုပ် ၅ ကျပ်သား

ပရုပ်မှုန့် ၄ ပဲသား

ကျောက်ချဉ် ၈ ပဲသား၊ အမှုန့်ပြု၍ သွားတိုက်ဆေး အနေနှင့် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

၄။ ထနောင်းရွက်နှင့် တမာရွက် ပြာချပြီး သွားတိုက်ဆေး အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ 'ထနောင်းပင် ခွာ၊ တမာ တစ်ခက် သွား တစ်သက်' ဟု ညွှန်းဆိုထားကြပါသည်။

Scanned with CamScanner

၅။ ကျွန်းသား မီးသွေးနှင့် ဆားကို ဆတူ ကြိတ်၍ အမှုန့်ဖြင့် သွားတိုက်နိုင်ပါသည်။

၆။ ဆူးပတောင်း၊ ပဥ္စငါးပါးကို ပြာချ၍ အသုံးပြု တိုက်နိုင်သည်။

သွားကိုက်၊ သွားနာပျောက် ဆေးများ

၁။ ကွတ်ကရာ လေးညှင်း

ဖုံးမသိမ် ချင်းခြောက်

ဘုမ္မရာဇာ သစ်ချပိုး

လက်ချား ပိတ်ချင်း

ငရုတ်ကောင်း လင်းနေ

ပါဒဒုတ္ထာ

ယင်းတို့ကို အမှုန့်ပြု၍ သွားကိုက်၊ သွားနာသော အခါ သုံးစွဲနိုင်သည်။ နေမထိ၊ ထိုင်မသာ ကိုက်သော အခါ ပို၍ သိသာ ထင်ရှားစွာ သက်သာစေသည်ဟု ဆိုပေသည်။

၂။ ကတောက်စပ်မြစ်ကို ၄ - ၅ ကြိမ် ဝါးလိုက်၊ ထွေးလိုက် လုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ပျောက်နိုင်သည်။

၃။ ကြိတ်မှန်ရွက်ကို အမှုန့်ပြု၍ နွားနို့နှင့် သောက်ပေးရသည်။ သွားနာခြင်း ပျောက်သည်။

၄။ ကုက္ကိုစေ့ တစ်ကျပ်သား၊ ငရုတ်ကောင်း ၈ ပဲသားကို ညက်စွာ ကြိတ်ပြီး သွားတွင် သိပ်ပေးက သွားကိုက် ပျောက်၏။

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၁ ကျပ်သား

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၁ ကျပ်သား

ကျွဲ၏ အံသွား ပြာချ- ၁ ကျပ်သား

အမှုန့်ပြု၍ သွားနာလျှင် အမှုန့် သိပ်ပေးရမည်။ သွားကိုက်၊ သွားနာ ပျောက်ကင်းစေသည်။

၅။ ကြက်ဥခွံနှင့် ခဲပုတ်ကို ထောင်း၍ သိပ်ပေးနိုင်ပါသည်။

၆။ ဒုတ္ထာ - ၁ ကျပ်သား

ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး - ၁ ကျပ်သား

Scanned with CamScanner

ကျောက်ချဉ် - ၁ ကျပ်သား
လေးညှင်း - ၁ ကျပ်သား
ရှားစေး - ၄ ကျပ်သား

အမှုန့်ကြိတ်၍ တို့ပေးခြင်းဖြင့် သွားကိုက်၊ သွားနာ ပျောက်သည်။

၇။ ခရောခေါက် ပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးလျှင် သာမန် သွားကိုက် ရောဂါ ပျောက်ပါသည်။

၈။ ရဲယိုသီးခြောက် မီးဖုတ် ပြာချ၍ ဆားနှင့်ရော တိုက်လျှင် သွားနာခြင်း၊ သွားနဲ့ခြင်း ပျောက်သည်။

၉။ သပြေသီး ပြုတ်၍ ငုံပေးလျှင် သွားကိုက်ခြင်း၊ သွားမခိုင်ခြင်း၊ ပါးစပ်နံခြင်း ပျောက်သည်။

၁၀။ သဖန်းခေါက် ပြုတ်၍ ငုံပေးနိုင်သည်။

၁၁။ မန်ကျည်း၊ ကုက္ကို၊ ပြေပန်းညို၊ သပြေ၊ ထိန်၊ ထန်း၊ ညောင်သဖန်းခေါက် ဆတူ စဉ်းပြီး ရေစိမ်ကာ မကြာခဏ ငုံပေးခြင်းဖြင့် သွားနာ ပျောက်သည်။

၁၂။ ညောင်ချဉ်ခေါက်ကို ပြာချ၍ ဆားနှင့် ချက်ပြီး သွားတိုက်ပေးရသည်။ ပြုတ်ရည်ကို ငုံပေးနိုင်သည်။

၁၃။ ထနောင်းခေါက်ကို ပြာချ၍ သွားတိုက်ပေးရသည်။

၁၄။ ခရမ်းကစေ့မြစ်ကို ရေနှင့် သွေး၍ သိပ်ပေးနိုင်က သွားကိုက်၊ သွားနာ ပျောက်သည်။

သွားဖုံးနှင့် ခံတွင်း ရောဂါများ အတွက်

၁။ ကြွနပေါင်းမြစ်နှင့် စမုန် ငါးမျိုး ငါးပါး အမှုစီကို အကျွမ်း လှော်၍ ညက်စွာ ကြိတ်ပြီး သိပ်လျှင် သွားရင်း ပြည်ထွက်နာကို ပျောက်နိုင်သည်။

၂။ ဒုတ္ထာ၊ ဆေးဒါန်း၊ ယမ်း၊ ကျောက်ချဉ်၊ လက်ချား၊ လေးညှင်း အားလုံးနှင့် ဇဝက်သာ များများကို အမှုန့်ပြုပြီး ရေစီးကမ်းပြိုနှင့် ခံတွင်းနာကို ကုသနိုင်သည်။

၃။ သဲဆပ်ပြာ ၂ ကျပ်သား၊ ဇာတိပ္ဖိုလ်သီး ၅ ကျပ်သား၊ လေးညှင်း ၈ ပဲသား၊ တောင်ငူ ကွမ်းသီး ၈ ပဲသား၊ ကျောက်ချဉ် ၈ ပဲသား၊ ဖုမ္မသိမ် ၂ ပဲသား ၄င်းတို့ကို ညက်စွာ ထောင်း၍ ရေနံ တစ်ဝက်၊ နှမ်းဆီ တစ်ဝက်နှင့် ရော

ပြီး လိမ်းပေးပါ။ သွားဖုံး သွေးထွက်နာ ပျောက်သည်။

၄။ ကင်းပလင်းရွက်ကို ဟင်းချက်စား (သို့မဟုတ်) ပြုတ်တို့လျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်သည်။

၅။ ကသစ်ရွက်နုကို ဟင်းချို ချက်စား (သို့မဟုတ်) ရေနွေးဖြော တို့စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်သည်။

၆။ ကွမ်းစား ဂမုန်းဥကို ရေနှင့် ကြိတ်၍ စားတော်ပဲခန့် အလုံးလေးများ လုံးပြီး တစ်ခါစား တစ်လုံး နှစ်လုံးခန့် စားလျှင် အော့အန် ခံတွင်းပျက် ပျောက်သည်။

၇။ ကြောင်လျှာပွင့်ကို သုတ်စားလျှင် သုတ်စား (သို့မဟုတ်) ရေနွေးဖြော တို့စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်သည်။

၈။ ကြောင်လျှာရွက်၊ အခေါက်ကို ရေစိမ်ပြီး ၄င်းရေနှင့် ပလုတ်ကျင်းလျှင် ခံတွင်းခြောက်ကွဲ ပျောက်၏။

၉။ ကုက္ကိုခေါက်မှုန့်ကို သွားရင်း၌ နေ့စဉ် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် သိပ်ပေးလျှင် သွားဖုံးရောဂါ ပျောက်၏။

၁၀။ ကုက္ကိုခေါက် ပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် သွားဖုံးရောင် ကျ၏။

၁၁။ ကောက်ရိုးနွယ် ပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် ခံတွင်း အဖုအပိမ့် ပျောက်၏။

၁၂။ ခရမ်းချဉ်သီးရည်တွင် သိန္ဓော နည်းနည်း ထည့်၍ လျှာကို ပွတ်ပေးလျှင် လျှာနာ ပျောက်၏။

၁၃။ စောင်းလျားသီးစိမ်းကို ငါးနှင့် ရောချက်စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၁၄။ နာနတ်သီးမှည့်ကို ဆားနှင့် တို့စားလျှင် နှုတ်မမြိန် ခံတွင်းပျက်ခြင်း ပျောက်၏။

၁၅။ ဖာလာစေ့ ပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် သွားဖုံး ကောင်း၏။

၁၆။ မာလာဖူး ပြုတ်ရည် ငုံပေးလျှင် သွားဖုံးရောင် ပျောက်၏။

၁၇။ မှိုနတိုချဉ် သတ္တုရည်ကို ငုံဆေး အဖြစ် ပြုလျှင် သွားဖုံးရောင် ပျောက်၏။

Scanned with CamScanner

၁၈။ ရှောက်သီးနှင့် ပျားရည် တို့စားလျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၁၉။ သဖန်းရွက် ပြာချ၍ ပွတ်ပေးလျှင် အဖုပေါက်၊ လျှာကွဲ၊ လျှာနာ ပျောက်၏။

၂၀။ သဖန်းရွက် ပြုတ်၍ ပွတ်ပေးလျှင် လျှာရောင်၊ လည်ချောင်းရောင် ပျောက်၏။

၂၁။ သစ်တော်သီးမှည့် အရည်တွင် ဆားလှော်၊ ငရုတ်ကောင်း၊ ဇီယာ ထည့်သောက်လျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၂၂။ သံပုရာရည် နံနက်၊ ည မှန်မှန်သောက်လျှင် သွားဖုံး သွေးထွက် လျော့၏။

၂၃။ သဘော်စိမ်း လှီး၍ ထွက်သော အစေးနှင့် လျှာကို ပွတ်လျှင် ခံတွင်းပျက် ပျောက်၏။

၂၄။ အုန်းမြစ် သွေးလိမ်းလျှင် လည်ချောင်း၊ အာခေါင်၊ အဖုပေါက် ပျောက်၏။

၂၅။ ကျောက်ချဉ်နှင့် ရှားစေးကို ဆတူ စပ်၍ သံပြားပေါ်တွင် မီးဖုတ် ကာ ပြာကျလျှင် ၄င်းပြာအား သိပ်ပေးပါက ရေစီးကမ်းပြို ပျောက်၏။

[ရှိးရာ တိုင်းရင်းဆေး များစွာကို ကူညီပေးသူ ဦးမောင်မောင်ဦး (ဂရိတ်ဝေါ) အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း။]

(အာရောဂျံ မဂ္ဂဇင်း၊ ၁၉၉၅၊ နိုဝင်ဘာလ။)

Scanned with CamScanner

ကလေး သွားနုတ်ချိန်

အချိန်ဟူသည် တိုင်းတာသည့် စံချိန် အခေါ်အဝေါ် တစ်ခု ဖြစ်သည်။ စပါးရိတ်ချိန်၊ ထမင်းစားချိန်၊ အိပ်ရာဝင်ချိန် စသည်ဖြင့် လုပ်ရမည့် ကိစ္စများကို သတ်မှတ်ထားသော အတိုင်းအတာတွင်း လုပ်ဆောင်ရမည့် ကဏ္ဍများ ဖြစ်သည်။ စပါးရိတ်ချိန်မှာ ရိတ်ကို ရိတ်ရမည်။ ကြိုတင် ရိတ်လိုက်ရခြင်း၊ နောက်ကျ ရိတ်လိုက်ရခြင်း ရှိပါသည်။ ထမင်းစားချိန်သည်လည်း ဆောလျှင်စွာ စားလိုက်ရခြင်း၊ နောက်ကျ စားဖြစ်ခြင်း၊ ပုံမှန် စားလိုက်ခြင်း ရှိပါသည်။ နောက်ကျခြင်း၊ စောခြင်း၊ ပုံမှန် ဖြစ်ခြင်း ထိုအနီ သုံးချိန်ပေါ် တည်၍ ဆိုးကျိုး ကောင်းကျိုးများ ရှိကြပါသည်။ ပမာနှိုင်းရလျှင် ထမင်း စော၍ စားလျှင် စော၍ ထမင်း ပြန်ဆာပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍သာ ထမင်း နောက်ကျ၍ စားခဲ့လျှင်လည်း ဗိုက်ဆာသော ပြဿနာနှင့် အစာအိမ် ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူ သွားနုတ်ချိန်သည် ကလေးများ အတွက် အရွယ်မှန်၊ အနုတ်မှန် ရှိရပါမည်။ အရွယ်မမှန် အနုတ်မမှန်လျှင် နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးများ ရှိပါသည်။

လူ့ဘဝ သက်တမ်း တစ်လျှောက်လုံးတွင် အသက်အရွယ်အားဖြင့် မွေးကင်းစမှသည် အသက် တစ်ရာ အတွင်း သွားပေါက်ခြင်း နှစ်ကြိမ် ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ပထမ အကြိမ် သွားပေါက်ခြင်းကို အချိန်တန် သွားနုတ်ခြင်း ရှိပါမည်။ ဒုတိယ အကြိမ် ပေါက်သော သွားကို သက်တမ်း ကုန်သည်ထိ ထိန်းသိမ်းရပါမည်။ မဆုံးရှုံးသင့်အောင် ကာကွယ်ရပါမည်။

ပထမ အကြိမ် ပေါက်သော သွားများကို ငယ်သွားဟူ၍လည်း ခေါ် သည်။

Scanned with CamScanner

နို့သွားဟုလည်း ပြောကြပါသည်။ ငယ်သွားကို တန်ဖိုးထားပေးခြင်း၊ ကြီးသွားကို တန်ဖိုးထားပေးခြင်းနှင့် တူပါသည်။ ငယ်သွား၏ သက်တန်းသည် ၆ လမှ ၁၁ နှစ် အတွင်း ရှိပါသည်။ ကြီးသွားသည် ၆ နှစ်သား အရွယ်မှ စတင် ပေါက်ပါသည်။ ၆ နှစ်သားမှသည် သက်တမ်း ကုန်ဆုံးသည်ထိ သည်ကြီးသွား၏ သက်တမ်း တစ်လျှောက် ကာလ အတွင်း ကြီးသွားကို မဆုံးရှုံးရအောင် ထိန်းသိမ်းရပေမည်။

ကလေးသွား သက်တမ်းများ

ကလေးသွား အချောင်း အရေအတွက်သည် လူကြီးသွားလောက် မများပါ။ လူကြီး သွားသည် ၃၂ ချောင်း ရှိသည်။ ကလေး သွားသည် အချောင်း စုစုပေါင်း ၂၀ သာလျှင် ရှိပါသည်။ ကလေးသွား ဖြစ်စဉ်သည် မိခင်၏ ကိုယ်ဝန် လွယ်စဉ် ၄ လသားမှ စတင်၍ သွား၏ ဖွံ့စည်းမှု စတင်သည့် အချိန်ဟု ခေါ်ဆို သတ်မှတ်ရ ပေမည်။ ပါးစပ် အတွင်းသို့ သွားဟူ၍ အမည် ခေါ်ရလောက်အောင် ထွက်ပေါ် လာသည့် အချိန်သည် မွေးပြီး ၆ လ ဖြစ်ပါသည်။ ကလေး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး သွားပေါက်ချိန် မတူညီကြပါ။ တချို့မှာ ၁၀ လလောက်မှ စတင် ပေါက်ကြ သည်လည်း ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင် ဆိုစေ ကလေးသွား စတင် ပျမ်းမျှ ပေါက်ချိန် သည် ၆ လသားမှ စသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ၆ လသားမှသည် စတင်၍ တဖြည်း ဖြည်း သွားပေါက်လာသည်မှ ၃ နှစ် အတွင်း သွား စုစုပေါင်း ၂၀ ရှိလာပါ သည်။

သွားသည် ၃ နှစ် အတွင်း စုံလာပြီ ဖြစ်၍ အချိုရည် အသုံးအစွဲဆုံး အချိန် ကာလ အများဆုံးလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုအတောအတွင်း သွားလည်း ပျက် စီး လွယ်ပါသည်။ သွား၏ ဂရုစိုက်မှု နည်းလေ ပျက်စီးလေ။

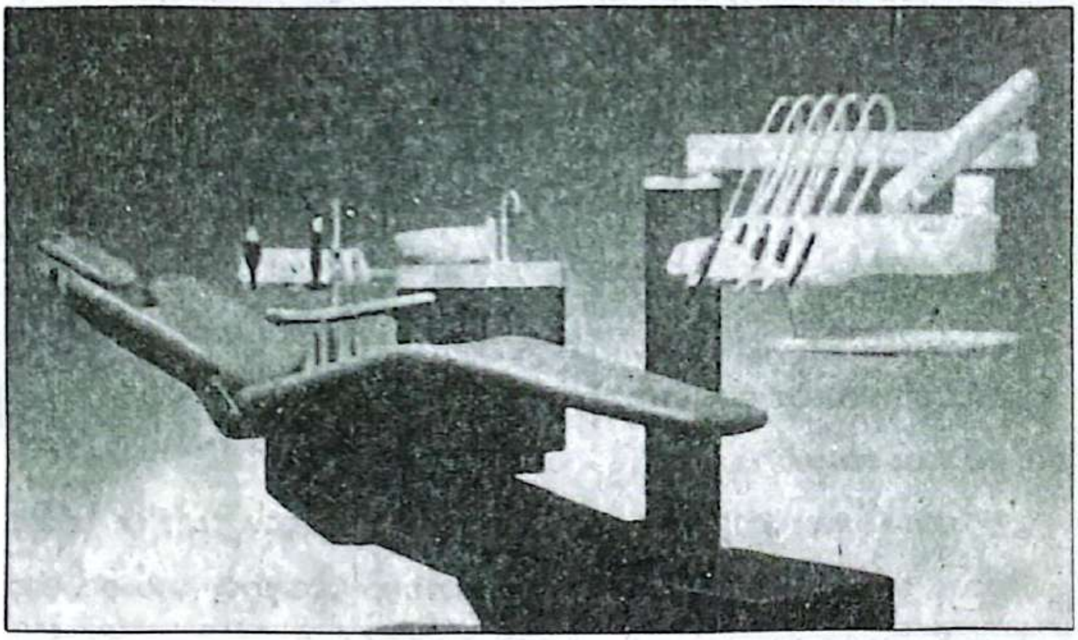
ကလေးများ အတွက် သွားဒုက္ခ ပေးလေ့ ပေးထ ရှိလာသည့် အရွယ်များ မှာလည်း ၄ နှစ်နှင့် ၁၁ နှစ် အတွင်း များတတ်ပါသည်။ အသက် ကြီးလာလေ သွားကို ဂရုစိုက်ရကောင်းမှန်း သိလာလေ ဖြစ်သည်။ စားသုံးသော အစား အစာလည်း ကွာခြားလာပါသည်။ သွားနာ၊ သွားကိုက် ဖြစ်လာသည့်အခါ မိဘ များ၏ ဆန္ဒသည် သွားနုတ်ရန် တောင်းဆိုလာကြပါသည်။ မနုတ်ရမည့် အချိန်၊ နုတ်ရမည့်အချိန်ကို ဦးစားမပေးတော့ပါ။ ခံစားရသည့် အချိန်ကို ဦးစားပေးလာ ပါသည်။ အလုပ် ရှုပ်ခြင်း၊ မရှုပ်ခြင်း ဦးစားပေးလာပါသည်။ ငယ်သွားကြောင့်

Scanned with CamScanner

ကြီးသွား ဆိုးလာသည်ကို မသိကြတော့ပါ။ မလိုက်နာကြတော့ပါ။ ခံစားဖူးသည့် သူများ လိုက်နာကြပါသည်။ သွားနှုတ်ရတတ်သည့် အချိန် ခန့်မှန်း ရှိပါသည်။

၆ နှစ်သားလေး အရွယ်

၆ နှစ်သားတွင် ငယ်သွား ကြီးသွား ရောခြင်း စတင်သည့် အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ ကြီးသွားလည်း စတင် ပေါက်သော အချိန် ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ ကြီးသွားပေါက်၍ နာခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ ဖျားခြင်း၊ မအီမသာ ဖြစ်ခြင်း ရှိပါသည်။ ၆ နှစ်သားမှသည် ၇ နှစ်သား အတွင်း ကလေးသွား အောက်သွား လဲတတ်ပါသည်။ ကလေး၏ အခြေအနေ၊ သွားအခြေအနေ၊ ထွက်ပေါ်လာမည့် ကြီးသွား အခြေအနေပေါ် တည်၍ ဆုံးဖြတ် သွားနုတ်ရပါသည်။ အချို့မှာ မနုတ်ဘဲ ကြီးသွား အထိ ဆက်တည်ရှိနေပါသည်။ ထိုအတောအတွင်း ကြီးသွားကို စတင် ဂရုစိုက်ရသကဲ့သို့ ငယ်သွား ရှေ့သွား (အောက်) ကို စတင် နုတ်ရမည့် ခန့်မှန်း သွားနုတ်ချိန်လည်း ဖြစ်ပါသည်။



၇ နှစ်သား အရွယ်

၇ နှစ်နှင့် ၈ နှစ် အတွင်းမှာ ကြီးသွား အံသွား လုံးဝ ထိတွေ့ပြီး အပေါ် ငယ်သွား စတင် လဲသည့် အချိန် ဖြစ်ပါသည်။ အပေါ်ငယ်သွား ရှေ့သွား (ဗဟို) သည် ၇ နှစ်နှင့် ၈ နှစ်အတွင်း လဲချိန်တန်ပြီဟု ဆိုရပါမည်။ ကြီးသွားလည်း အပေါ်ရှေ့ ဗဟိုသွား စတင်ပေါက်တော့မည့် အခြေအနေမှာလည်း ရှိပါသည်။

Scanned with CamScanner

ထိုအချိန်မတိုင်မီ သွားများ စောလျှင်စွာ မနုတ်သင့်ပါဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ အောက်ရှေ့သွား ကြီးသွားလည်း စတင် ထွက်လာပါပြီ ဖြစ်သည်။

၈ နှစ်သား အရွယ်

၈ နှစ်သားနှင့် ၉ နှစ်သား အတွင်းမှာ အပေါ် ရှေ့ဘေးသွားသည် စတင်ထွက်ပေါ်စ ရှိပြီး အောက် ရှေ့ဘေးသွားသည် လုံး၀ အပေါ် ရောက်လာသော အချိန် ဖြစ်သည်။ ထိုအချိန်အတော အတွင်းမှာ သွား အံသွားများသည် လုံးပါးပါးလာပါသည်။ ပိုးစားလွန်း၍ သွားများ မရှိကြသော အခြေအနေ ရောက်နေပါပြီ။ သွား၏ ဒုက္ခပေးခြင်း မရှိသေးလျှင် မနုတ်သင့်သေးပါ။

၉ နှစ်သား အရွယ်

၉ နှစ်သားနှင့် ၁၀ နှစ်သား အတွင်း ရှေ့ အပေါ် အောက် ဗဟို၊ ဘေးသွားများ အစုံ ပေါက်ပါပြီ။ သွားများသည် အချို့မှာ ကျဲပေါက်တတ်ကြပါသည်။ ထိုအတောအတွင်း မိဘများ၏ ဆန္ဒများကား ငယ်သွား၊ အံသွားများ နုတ်ရန်တောင်းဆိုခြင်း ရှိတတ်ပါသည်။ ထိုကာလ အတွင်း ငယ်သွား၊ အံသွားများသည် ပျက်စီးခြင်း အများဆုံး အခြေအနေ ရောက်လာပါပြီ။ စိုးရိမ် လွန်ကဲတတ်ကြပါသည်။ ပြည်တည်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် သွားနုတ်လိုသော ဆန္ဒများ ရှိလာတတ်သည်။ အသက်၊ အခြေအနေ အားလုံး ချိန်၍ သွားနုတ်သင့် မသင့် စဉ်းစားရပါသည်။ အကယ်၍ နုတ်ခဲ့လျှင် ငယ်သွား၏ဘေး ကပ်လျက် ရှိသော ကြီးသွားသည် ထိုနေရာသို့ နေရာယူ၍ သွားပေါက်ခြင်း အနေအထားများ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။

၁၀ နှစ်သား အရွယ်

၁၀ နှစ်သားမှသည် ၁၁ နှစ်သား အတွင်း ငယ်သွားများလည်း လဲချိန်ဖြစ်သည်။ သွားနုတ်ချိန်လည်း ဖြစ်သည်။ နုတ်စရာ သွားဟူ၍ သွားစွယ်သာလျှင် ကျန်တော့သည်။ ဤအရွယ်တွင် ငယ်သွားတက်လျှင် ၂ ချောင်းနှုန်းနှင့် ၄ ဘက်ကို ၈ ချောင်း နုတ်ရမည့် ကာလဖြစ်သည်။ ကြီးသွား အံသွားငယ်များ ပေါက်လာမည့် အချိန် ဖြစ်သည်။ သွားနုတ်ခြင်းကို တွက်ယူ၍ နုတ်ယူရနိုင်သည်။ အချိန်ကောင်း စောင့်ရသင့် အချိန် ဖြစ်ပါသည်။

၁၁ နှစ်သား အရွယ်

၁၁ နှစ်နှင့် ၁၂ နှစ် အတွင်း ကြီးသွား စွယ်သွားများ ပေါက်သည့် အချိန် ဖြစ်သည်။ ငယ်သွားစွယ်များ လဲသော အချိန် ဖြစ်သည်။ အချို့ စောလျှင်စွာ ကျိုးသွားပါပြီ။ ၁၂ နှစ် နောက်ပိုင်းတွင် ရှိနေသော သွားများသည် ကြီးသွား များသာ ဖြစ်သည်။ ကြီးသွားကို မဆုံးရှုံး၊ မပျက်စီးအောင်သာလျှင် လုပ်ရပေ မည်။ နုတ်ရခြင်း အလုပ်ကို မလုပ်ရလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ ငယ်သွား အတွက်သာလျှင် သွားနုတ်ချိန် ရှိသော်လည်း ကြီးသွား အတွက် သွားနုတ်ချိန် လည်း မရှိလေ အကောင်းဆုံးသာ ဖြစ်ပါတော့သည်။

Scanned with CamScanner

သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ဖို့ ဒိန်ခဲ စားကြစို့

သွားပိုးစားခြင်းကို အဓိပ္ပာယ် မျိုးစုံ ဖွင့်ဆိုကြပါသည်။ အများစု လက်ခံ ယုံကြည်လာသော အယူအဆအရ ဆိုလျှင် သွားပိုးစားခြင်းသည် သွားပိုးများ စား၍ အပေါက် ဖြစ်လာခြင်းဟု ဆိုရပေမည်။ သိပ္ပံပညာ သဘောတရားအရ သွားပိုးစားခြင်းသည် စားသော အစာမှ ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်နှင့် တံတွေးတို့၏ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်း ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါ ဖြစ်စေသည့် ဗက်တီးရီးယား ပါဝင်သည့် ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းသည် ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်၍ အတိမ် အနက် ရှိသည်။ ရောဂါ၏ ဖြစ်ပွားမှု အကြီး အသေး ကွာခြားမှုများ ရှိပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းနှင့် ဆက်နွယ် ဖြစ်လာသော ရောဂါများသည် ကုသမှု မရှိခဲ့လျှင် သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ်ခဲ့ဖူးပါသည်။

တိုးတက်လာသော ခေတ်တွင် သေဆုံးသည့် ဦးရေ နည်းပါးလာ၍ ကြောက်စရာ ရောဂါ တစ်ခု အနေနှင့် သတ်မှတ်ခြင်း မရှိခဲ့သဖြင့် အလေးမထားကြတော့ပါ။ သွားပိုးစားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲများကား သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာမှ တစ်ဆင့် မေးရိုးရောင်၊ ရောဂါ ပျံ့နှံ့၍ လည်ပင်း ပိတ်ဆို့သည် အထိ ရောင်ရမ်းခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ထိုမှတစ်ဖန် အသက်ရှူ ကြပ်ခြင်း၊ အစာမျိုရ ခက်ခဲခြင်း ဖြစ်လာပြီး သေဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ကြရလေသည်။

သွားပိုးစားခြင်း ဆိုသည်မှာ

သွားပိုးစားခြင်းသည် သစ်ရွက်များကို ပိုးစားသကဲ့သို့ ပိုးကောင်များက စားသွား

ခြင်း၊ ဖွဲ့ပစ်ခြင်း မပတ်ပါ။ ရေထဲမှာ မြင်ရသော ပိုးကောင်များသည်လည်း သွားကို မစားပစ်ပါ။ ချိုသော အစာများ အချဉ်ဖောက်ရာမှ သွားများ ဆွေးမြေ့သွားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။

သွားများ ဆွေးလာခြင်းသည် သွား၏ ခိုင်ခံမှု လျော့နည်းလာခြင်း ဖြစ်သည်။ သွားများတွင် အပေါက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ထိုမှတစ်ဖန် သွားပေါက်ထဲတွင် အစာ ဝင်ကာ ပို၍ ကြီးသော အပေါက် ပြောင်းလဲလာခြင်း ဖြစ်လာပါသည်။ ယနေ့ ချက်ထားသော ထမင်းများသည် နောက်နေ့များတွင် ချဉ်သွားသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။ ထိုထမင်းသည် အချဉ်ဖောက် ထမင်း ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ပါးစပ်ထဲတွင် စားထားသော ကစီဓာတ် ပါဝင်သည့် အစာများသည် သွား၏ ကြားများ၊ သွား၏ မြောင်းများထဲတွင် သွား မတိုက်၊ သန့်ရှင်း မထားလျှင် ကျန်ရှိ အစာများသည် အချဉ်ဖောက်နည်းဖြင့် အချဉ်ဓာတ် ပြောင်းပါသည်။ ထိုအချဉ်ဓာတ်မှ တစ်ဆင့် သွားများ ပေါက်လာခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် သွားပိုးစား ပေါက်ဟု ခေါ် ဆိုလာပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်း၏ နောက်ကွယ်တွင် စားသော အစာ အမျိုးအစား၊ စားသော အကြိမ် အရေအတွက်၊ စားလျှင် ကြာသော အချိန်၊ သွားတိုက်ခြင်း ရှိ မရှိ၊ ဖက်တီးရီးယား ရှိမှု မရှိမှု၊ တံတွေး ရှိမှု မရှိမှု၊ သွား၏ ဖွဲ့စည်း ပါဝင်မှုနှင့် ဆက်စပ်နေပေသည်။ အချိုကိုလည်း စား၊ အချိန်တိုင်း စား၊ ကြာကြာ စား၊ သွားက မတိုက်နှင့် ဆိုလျှင် ထိုသူ၏ သွားပျက်စီးမှုကို ခန့်မှန်း ကြည့်နိုင်ပေသည်။ အမှန်စင်စစ် အချို စား၍ သွားမတိုက်သော အခါ အက်စစ် ဖွဲ့စည်းမှု ဖြစ်လာသည်။ ထိုအက်ဆစ်မှ တစ်ဆင့် သွားကို စားသွားခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အက်စစ် မဖြစ်အောင် တားဆီးပေးခြင်းသည် သွားပိုးစားမှုကို ကာကွယ်ပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

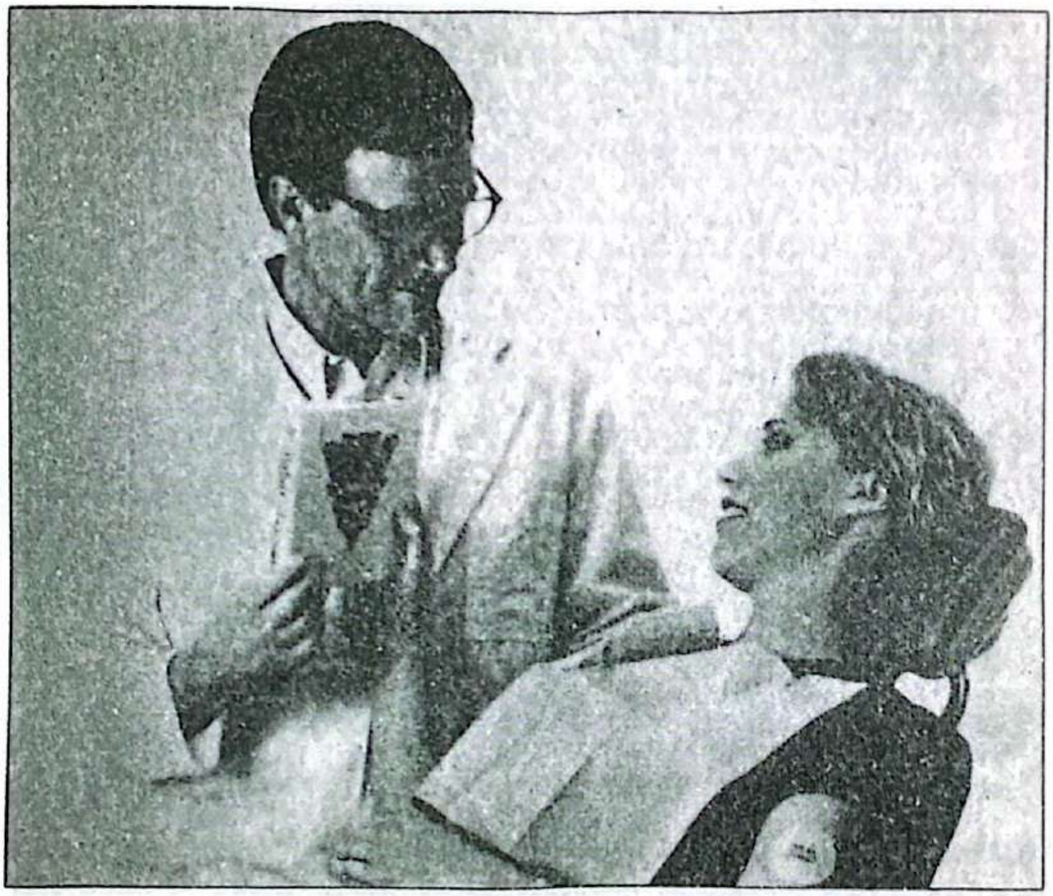
သွားပိုးစားသည့် နေရာများ

သွားပိုးစားခြင်းသည် နေရာ သီးသန့် ရှိသည်ဟု ပြောရပေမည်။ သွား နှစ်ချောင်းကြား နေရာများ၊ ပါးသော သွားမျက်နှာပြင် ချိုင့်ဝှမ်းများသည် သွားပိုးစားလေ့ရှိသည့် နေရာများ ဖြစ်သည်။ သွားပိုးစားပြီ ဆိုလျှင် ထိုနေရာများသာ ဖြစ်လေ့ရှိကြသည်။ အခြားသော နေရာများ ရှိသော်ငြားလည်း နည်းပါးပေသည်။ သွား

ပိုးစားသည့် နေရာကို ဦးစားပေး၍ ကုသခြင်းသည် သွားကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်အောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်း လက္ခဏာများ

ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်လျှင် လက္ခဏာများ ရှိပါသည်။ ချောင်းဆိုးနေလျှင် အဆုတ်နှင့် နီးစပ်သည်ဟု ဆိုလျှင် သွားမျက်နှာပြင်မှာ အပေါက်များ ရှိပါလိမ့်မည်။ သွားပိုးစား၍ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အနက်ရောင် ပြောင်းလဲနေခြင်းကို တွေ့ရပေမည်။ သေး၍ ချွန်သော ကိရိယာနှင့် ထိုးကြည့်လျှင်၊ အပေါက် ဖြစ်ပေါ်နေပါ



သည်။ သွားပိုးစားသော နေရာကို အလင်းရောင်ဖြင့် ထိုးကြည့်လျှင်လည်း သီးသန့် ဖြစ်ပေါ်မှုကို ခွဲခြား တွေ့ရတတ်သည်။ ဓာတ်မှန် ရိုက်ကြည့်လျှင်လည်း သွားပိုးစားနိုင်သည့် အခြေအနေကို တွေ့နိုင်သည့် နည်းသာ ဖြစ်သည်။ ရောဂါလက္ခဏာ အနေနှင့် ခံစားရသော အခြေအနေကို ဖြစ်ဖြစ်ချင်း၌ မသိရှိနိုင်ပါ။

Scanned with CamScanner

သိရှိနိုင်သည်မှာ သွားပိုးစားနေသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။ ကျဉ်ခြင်း၊ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်းသည် ပြောင်းလဲလာသော အခြေအနေများပင် ဖြစ်သည်။ ကျဉ်လာသော ခံစားချက် အဆင့် ဆိုလျှင် ဆိုးရွားသော အခြေအနေ အဆင့် မရောက်သေးပါ။ ကုသ ကာကွယ်လျှင် မီနိုင်သော အဆင့် ဖြစ်ပါသည်။ နာခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ပြည်တည်ခြင်း၊ ရောင်ခြင်း၊ လှုပ်လာခြင်းသည် နောက်ကျလာသည့် အခြေအနေ ဖြစ်သည်။ ယင်းလက္ခဏာ မရောက်မီ ကြိုတင် သိရှိ ကြိုတင် ကာကွယ်ခြင်းသည် ထိရောက်သော ကုသမှု တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲများ

သွားပိုးစားခြင်းဖြင့် လူကို မြောက်မြားစွာ သေစေနိုင်ခြင်း မတွေ့ရှိရသည့် အတွက် ကြောက်လန့် ကာကွယ်ခြင်း မရှိကြပါ။ သွားတစ်ချောင်းမှ မရှိသော အခြေအနေ ရောက်လာမှသာလျှင် နောင်တ ရလာကြသူ များပါသည်။ ပြန်လည် မရနိုင်တော့သော နောင်တ ဖြစ်သည်။ သွားပိုးစားခြင်းကို လုံးဝ ကုသမှု မရှိလျှင် အသက်ပင် သေနိုင်ကြောင်း သာဓကများ ရှိပါသည်။ သွားပိုးစားခြင်းကြောင့် သွားမြစ်ထိပ် ပြည်တည်နာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပြည်များသည် မေးရိုးကို လှိုက်စားပါသည်။ ထိုရောင်ရမ်းမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းသို့လည်း ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ လည်ပင်း တစ်လျှောက် ပျံ့နှံ့မှုသည် မျိုရ ခက်ခြင်း၊ အသက်ရှူ ခက်ခြင်း စသည့် ဝေဒနာမှသည် သေဆုံးသည် အထိ ဖြစ်ရတတ်ပါသည်။

သွားပိုးစားခြင်း ကာကွယ်မှုများ

သွားပိုးစားခြင်းကို ကြိုတင် ကာကွယ်၍ ရပါသည်။ တားဆီး၍ ရပါသည်။ သွားပိုးစားပေါက် မရှိသေးသူများ အတွက် ငွေမကုန်ဘဲ ကြိုတင် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းသည် စနစ်မှန် သွားတိုက်ခြင်းသာ ဖြစ်သည်။ သွားတိုက်ရာတွင် အစာ စားပြီးချိန်နှင့် ညအိပ်ရာမဝင်မီ သွားတိုက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်။ အသုံးပြုသော သွားတိုက်ဆေးသည် ဖလူအိုရိုက် ပါသော သွားတိုက်ဆေး ဖြစ်ရပေမည်။ သို့မှသာ သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ သွားပိုးစားသည်ဟု သိလျှင် သိချင်း သွားပိုးစားပေါက်ကို ပြန်လည် ဖာထေးခြင်းသည်လည်း သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်ခြင်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

Scanned with CamScanner

ပြောင်းလဲလာသော အယူအဆ

နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ ဖြစ်သော ဒိန်ခဲ (Cheese) ကဲ့သို့သော အစာများသည် သွားပိုး မစားနိုင်၊ သွားပိုးစားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ် ပေးနိုင်သည် ဟူသော အယူအဆသစ်များ ထွက်ပေါ် လာသည်။ မိခင်နို့သည် ကလေးငယ်ကို သွားပိုးစားနိုင်သော အခြေအနေ မရှိကြောင်းကို Professor Laurence J Walsh (The University of Queenland) က တင်ပြခဲ့သည်။ နို့ထဲ၌ ဆူးခရို (Sucrose) ဟု ခေါ် ဆိုသော သကြား ပါဝင်မှသာလျှင် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေကြောင်း ညွှန်းဆို ထားပါသည်။ နို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်း (ဒိန်ခဲ) တို့ကို စားသည့် အခါတွင် ယင်းအထဲတွင် ပါသော ပရိုတင်းဓာတ်သည် သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော PH ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည်။ သို့ဖြစ်၍ အစာ စားပြီးတိုင်း သကြား မပါသော နို့သောက်ခြင်းအားဖြင့် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်ဟု ဆိုပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ နွားနို့ ထွက်ကုန် ဖြစ်သော ဒိန်ခဲသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ကဏ္ဍတွင် အရေးပါလာပါသည်။ ဒိန်ခဲကို အရှေ့အလယ်ပိုင်း ဒေသတွင် စတင် တွေ့ရှိခဲ့သည်။ အာရပ် လူမျိုး နိမက်က နွားနို့ကို ယူဆောင်လာရာမှ နွားနို့များသည် ကြာလျှင် ချဉ်လာကြောင်း၊ ထိုမှတစ်ဆင့် ဒိန်ခဲကို စတင် သိရှိကာ အသုံးပြုလာခဲ့ကြသည်။ Cheese သည် ပါးစပ်တွင်းရှိ တံတွေး စီးဆင်းမှုကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ PH ကို မြင့်စေသည်။ သွား၏ ဖွဲ့စည်းမှုတွင် ကြွေသွားလွှာသည် သွားကို ကာကွယ်ပေးသည့် အပေါ်ယံ အလွှာ ဖြစ်သည်။ ထိုကြွေသွားလွှာ ပျက်စီးခြင်း မရှိစေရန် ဒိန်ခဲက ကာကွယ်ပေးသည်။ ဒိန်ခဲထဲတွင် ပရိုတင်း၊ ကယ်လ်စီယံ၊ အဆီခဲတို့ ပါဝင်သည်။ Cheese သည် သွားပိုးကို မစားနိုင်ရုံသာမက သွားပိုးစားခြင်းကိုလည်း ကာကွယ် ပေးသည်။ လူနှင့် တိရစ္ဆာန်များ စားသုံးသည့် Cheese ထဲတွင် ပါဝင်သော ကေ့ခင်း ဖော့စဖိတ်နှင့် အမော်ဖာ ဖော့စဖိတ်တို့ကို ဓာတ်ခွဲခန်းတွင် စမ်းသပ်ခဲ့ရာမှ သွားပိုးစားခြင်း ပိုကာကွယ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြရသည်။

အချုပ်အားဖြင့် ဆိုရလျှင် သွားပိုးစားခြင်း မရှိစေရေး အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကို လိုက်နာရန် လိုအပ်ပေသည်။

Scanned with CamScanner

သွားပိုးစားခြင်း မရှိစေရေး အတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များ

၁။ သွားပိုးစားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အချိုဓာတ်ပါ အစာများကို စားပြီး တိုင်း ပလုတ် ကျင်းပေးပါ။ သွားတိုက် သန့်စင်ပေးပါ။

၂။ သွားတိုက်လျှင် ဖလူအိုရိုက် ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ။

၃။ သွားတိုက်လျှင် အိပ်ရာ မဝင်မီ သွားတိုက်ခြင်းနှင့် အစာ စားပြီး သွားတိုက်ခြင်းသည် ထိရောက်သည့် သွားတိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၄။ အက်စစ်ဓာတ် နည်းစေရန် အစာ စားပြီးတိုင်း အချိုဓာတ် မပါသော နွားနို့ကို သောက်ပါ။

၅။ Cheese များခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်းကို ကာကွယ်သည် ဟူသော အယူအဆ အရ ဒိန်ခဲ (Cheese) ကို စားပေးပါ။

၆။ သွားပိုးစားပေါက် ရှိနေလျှင် ကြိုတင် ပြင်ဆင် ဖာထေးထားပါ။

သူများ ပြောမှ သိသော ရောဂါ
(သို့မဟုတ်)
အံကြိတ်ခြင်း

ဂျစ်… ဂျစ်…… ဂျစ်…

ဂျစ်… ဂျစ်… ဂျစ်…

'ကိုလှမောင်၊ ကိုလှမောင်၊ အမယ်လေးတော်၊ နိုးရ ခက်လှချည်လား၊ ဒီမယ် ကိုလှမောင်၊ ကိုလှမောင်'

'ဟေ့… ဘာတုံးဟ၊ ဒီမှာ အိပ်ကောင်းနေတုန်း ဘာလုပ်မလို့လဲ၊ ဘာပြော မလို့လဲ၊ နောက်မှ ပြောပါဟာ'

'နောက်မှ ပြောလို့ မရဘူးရှင့်၊ ခု ပြောမှ ဖြစ်မှာ၊ ထစမ်းပါဦးရှင့်၊ ရှင်အပြင်မှာ သွားအိပ်လို့ မရဘူးလား၊ ဒီတစ်ညတော့ အပြင် သွားအိပ်ပေးပါလား၊ ကျွန်မ ဒီတစ်ညတော့ အေးအေးဆေးဆေး အိပ်ချင်လို့ပါ…'

'ဟေ့ ဘာဖြစ်လို့တုံး၊ ခါတိုင်းလည်း အိပ်နေတာပဲ၊ ဘာဖြစ်လို့လဲ'

'ဘာဖြစ်ရမှာလဲ၊ ရှင် သွားကြိတ်တဲ့ အသံက ကျွန်မ အိပ်မရဘူးရှင့်၊ ကျွန်မဘက်ကိုလည်း ကြည့်ဦးမှပေါ့၊ တစ်ခါတလေဆို အရေးမကြီးဘူး၊ မဖြစ်ပါဘူး၊ ရှင်အပြင်မှာပဲ သွားအိပ်ပေးပါ'

'ငါ အံကြိတ်တာ ဒီလောက်တောင် ဆိုးသလား၊ ငါ ဘာမှ မသိဘူး'

'အေး… ရှင့်ဘာသာ ရှင် မသိရင် နေမယ်၊ ဘေးက လူက အိပ်မပျော်တဲ့ အချိန်မှာတော့ ဒီအသံက အနှောင့်အယှက် အလွန် ဖြစ်တယ်ရှင့်၊ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ပါလား'

'ငါကတော့ အဲဒီလောက် ဆိုးမယ်မှန်း ငါမှ မသိတာ၊ ငါ့ကိုယ်ငါလည်း ဘာမှ မဖြစ်ဘူး၊ ဘာရောဂါမှ မရှိဘူး ထင်နေတာ၊ သူများ ပြောမှ ငါ့ကိုယ်ငါ အံကြိတ်မှန်း သိရတာ၊ အဲဒါ ဘယ်လို လုပ်ရမှန်း မသိပါဘူး'

'ကဲ... အဲဒါတွေ ထားစမ်းပါ။ ရှင် ဒီတစ်ညတော့ အပြင်မှာပဲ ထွက်အိပ်ပေးပါ'

'အေးပါဟာ၊ ဒါဆိုလည်း ပြီးရော'

အထက်ပါ အဖြစ်အပျက်မျိုးများသည် မိမိ တစ်ယောက်တည်း အိပ်နေသော အခါ မသိရပါ။ အခြားသူများနှင့် စုနေရသော အခါ၊ အိပ်နေသော အချိန်၊ တိတ်ဆိတ်သော အချိန်မှ အံကြိတ်တတ်သူထံမှ အသံ ပြည်လာသည်ကို သိရပေသည်။ ခံစားဖူးသောသူများ သိကြပါသည်။ ကြုံလည်း ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မည်။ အခန်း တစ်ခန်းတည်းတွင် စုအိပ်ရသော အချိန်များ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။ မိသားစု များနှင့် တစ်ခန်းတည်း နီးကပ်စွာ အိပ်ရသည့် အခါမျိုး၊ ခရီးထွက်ရသောအခါ မျိုး၊ အလုပ်သဘော အရ စုအိပ်ရသော အခါမျိုး၊ ဘုရားဖူး သွားသောအခါမျိုး၊ အဆောင် ငှားနေရသော အခါမျိုးတွင် သိသာလှပါသည်။ တခြားသော တစ်ယောက်ဆီမှ လာသော အသံကို အိပ်နေချိန်တွင် မခံစားနိုင်ကြပါ။ မိမိ ကိုယ်တိုင်က ပင်ပန်း၍ အားရပါးရ အနားယူချင်သော အချိန်တွင် တိတ်ဆိတ်မှုကို လိုလားကြပါသည်။ အံကြိတ်သံကို တာရှည် မခံနိုင်တော့၍ အချို့ အိမ်ထောင်ကွဲသည် အထိ ဖြစ်တတ်ကြပါသည်။

အိပ်နေသော အချိန်တွင် ကြားရသော အသံများမှာ (၁) ဟောက်ခြင်း၊ (၂) အံကြိတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဟောက်ခြင်းကို တချို့က မော်တော်ဘုတ် ဟူ၍ ပင် ပြောကြသည်။

ဟောက်ခြင်းနှင့် အံကြိတ်ခြင်းသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာ ပေးနိုင်သည် ဖြစ်၍ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှ နေ၍ သိသင့်သော အချက်များ ရှိပါသည်။

အံကြိတ်ခြင်း

အံကြိတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အမြဲတမ်းအားဖြင့် ညအချိန်တွင်သာ ဖြစ်ပေါ်ပြီး မိမိ ကိုယ်တိုင် မသိဘဲ အားပါသော မေးရိုး ရွေ့လျားမှုနှင့်အတူ သွားအချင်းချင်း

ပွတ်ခြင်း၊ တိုက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အံကြိတ်သည် ဆိုရာဝယ် သွားမျက်နှာပြင် အားလုံး ပွတ်တိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဘာကြောင့် ဖြစ်သလဲ

အံကြိတ်ခြင်း ဘာကြောင့် ဖြစ်ရသလဲ ဟူသော အမေးကို ပြောရ ခက်ပါသည်။ တိကျ ရေရာသော အဖြေ မရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။ အံကြိတ်ခြင်းမှာ အခြေခံ အကြောင်း တစ်ခုတည်းကြောင့်တော့ မဟုတ်ပေ။

အံကြိတ်ခြင်းသည်

၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဆင်မပြေမှုများ

၂။ အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုး ထိတွေ့မှု ပုံမမှန်ခြင်း

၃။ မိဘမျိုးရိုး ရှိခြင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါသည်။

အမေရိကန် နိုင်ငံတွင် အံကြိတ်ခြင်းသည် လူကြီးပိုင်းတွင် ၅ဝ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၉ဝ ရာခိုင်နှုန်း အထိ ရှိသည်။ ကလေးများတွင် ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း ရှိသည်ဟု ဆိုပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားမှုနှင့် ပိုမို ဆက်စပ်နေပေမည်ဟု ခန့်မှန်းရပါသည်။

လက္ခဏာများ

အံကြိတ်သူများသည် မိမိ ကိုယ်တိုင်က မသိရှိ၍ မိမိကိုယ် မိမိ စောင့်ကြည့်၍လည်း မရနိုင်ပါ။ မိမိ အခြေအနေ မိမိ မသိရသော လက္ခဏာ တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန် သိနိုင်သော အချက်များ ရှိပါသည်။ ထိုအချက်များသည် ဆက်စပ် ယူ၍ ရလာသော လက္ခဏာ ဖြစ်သည်။ အံကြိတ်တတ်သော သူများ၏ သွားများကို ကြည့်လျှင် သွားပွန်းခြင်း၊ သွားပါခြင်း၊ သွားတိုခြင်း၊ သွားကွဲခြင်း၊ သွားကျဉ်ခြင်း၊ သွားလှုပ်ခြင်းတို့အား သိသာထင်ရှားစွာ မြင်ရတတ်ပါသည်။ သွား၏ အရောင်သည် အဖြူရောင်မှ အဝါရောင်သို့ ဝါးသော သွားမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် မြင်တွေ့ရတတ်သည်။ မျက်နှာပိုင်း ဆိုင်ရာ အရေပြား ကြွက်သားများ နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မေးရိုး သွေ့ဖည်နေခြင်း တို့ပါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။ ခံစားရခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။

သွားအလှပိုင်း ဆိုင်ရာတွင် သွား၏ ပုံစံ၊ အရောင်များ ဆုံးရှုံး၍ သွားအလှ ပျက်ရပါသည်။ ဆင်စွယ်နှစ်လွှာ ပေါ်လာ၍ ပြင်၍ ရသော အရောင်များ

Scanned with CamScanner

မပတ်တော့ပါ။ ထို့ပြင် လေထိ၍ ကျဉ်၊ အပူအအေး ထိ၍ ကျဉ်သော ခံစားချက်ပါ ရလာပါသည်။

ယင်းမှာ အံကြိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော အကျိုးဆက်များ ဖြစ်သည်။ အချို့မှာ အကြောင်းမဲ့ သွားနုတ်လိုက်ရသော အခြေအနေများ ရှိပါသည်။ သွားတိုလာ၍ အပေါ်မေးရိုးနှင့် အောက်မေးရိုး နီးကပ်လာသော အခါ နှာခေါင်းနှင့် မေးရိုး နီးကပ်လာသည်နှင့် တူပါသည်။ နှုတ်ခမ်းနှင့် မျက်လုံး အောက်ရှိ အရေပြားများ လိုင်းပေါ်လာ၍ အသက်ကြီးသည့် မျက်နှာ ပုံပန်း သဏ္ဌာန် ပေါ်လာပါသည်။ ထိုဆိုးကျိုးများကား အံကြိတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရလဒ်များပင် ဖြစ်သည်။

ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း

ကုသခြင်းသည် သွားဆရာဝန်နှင့် ဆိုင်ပေလိမ့်မည်။ ကာကွယ်ခြင်းသည် အံကြိတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အချက်များအား ရှောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ တချို့သည် သတိပေးစက် (နာရီကဲ့သို့ Alarm) နာရီဝက်၊ တစ်နာရီခြား တစ်ကြိမ် အိပ်ချိန်တွင် ထားထားသည်။ အံကြိတ် ကြွက်သားများ ပြေလျော့ရန် မျက်နှာကို နွေးနွေးလေး ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ထားသော အဝတ်နှင့် ကပ်ပေးသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနားရရန် ကဖင်း (Caffeine) ပါသော အစာများ လျှော့ချသည်။ ရေနွေးနှင့် ရေချိုးပေးသည်။ မိမိကိုယ် မိမိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အေးချမ်းရန် အနားယူသည်။ ဤသို့အားဖြင့် အံကြိတ်ခြင်း နည်းလာခြင်းသည် သွားဘက်ဆိုင်ရာ ရောဂါ အရ နည်းလာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ အံကြိတ်တတ်သူများ အနေဖြင့် ဤအခြေအနေများကို သိရှိ နားလည် ဆင်ခြင် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် မိမိဘာသာ မိမိ ကုသလာနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါတော့သည်။ မျက်နှာအလှ မပျက်ရန် အတွက် အံမကြိတ်တတ်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဒေါက်တာ မိုလာ။

B 5007
ကျေးဇူးတင်ပါသည်
Ks 1000

သွားနှင့် ခံတွင်းအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဒေါက်တာ မိုလှ
B.D.S., Dip. D.Sc., F.I.C.D.

Graphic Designed by Maung Myint Lwin